

(内閣府 孤独・孤立対策推進室)
令和7年度 孤独・孤立対策担い手育成支援事業交付金
『社会的孤立を防ぐひきこもりピアサポート活動継続のための
ピアサポーター養成研修会の開催と活動体制づくりの強化事業』

ひきこもりの ピアサポート活動に関する 調査報告書



特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

令和8年(2026年)3月

はじめに

日頃より KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（以下「KHJ」）に対して、ご支援・ご協力を賜りましてありがとうございます。

お陰様で KHJ では、2年ぶりに「ひきこもりの実態調査」を実施して、こうして「ひきこもりのピアサポート活動に関する調査報告書」を発行することができました。

今年度の調査では、ひきこもりのご本人 101 名、ご家族 278 名の回答の協力が得られました。KHJ の支部家族会の皆さま、日頃から協力関係にある地域の皆さま、さらにはネットによる参加協力の皆さまによって、本調査が実施できました。それらの多くの方々に感謝申し上げます。

KHJ では、このような全国規模のひきこもりの実態調査を 20 年以上にわたって実施しています。この調査は KHJ 組織内外において、行政や研究者も含め、ひきこもり問題・施策を活用されるなど、広く社会的な財産になってきています。

三陸に住む者にとっては、15 年前の東日本大震災は忘れがたい出来事です。3 月の親の会例会では、震災に関連したことが話題になります。先日も東日本大震災以降に亡くなったひきこもり本人が自死をされた話がありました。どんな状態でもいいから生きて欲しかったという話になりました。私は妻と息子を失いました。息子は逃げようと訴える妻（母親）の言うことも聞かなかったのです。

3・11 は鎮魂と命の大切さを考える日でもあります。人と会いたくなくて逃げることを拒否し、命を落としたひきこもり本人が少なくないと思われれます。

ひきこもり状態は、まさに命をかけてのひきこもりとも言えます。

私たちはひきこもり 146 万人余の本人及び家族に寄り添い、ともに生き続けられる社会を創っていきたくと願っています。

なお、本調査は、令和 7 年度内閣府「孤立・孤独対策担い手育成事業」の交付金を受けて実施する「ピアサポート事業」の一環として実施することができました。

この「ピアサポート事業」にて本調査、並びに KHJ ピアサポーター養成講習を実施しております。調査や研修会の企画立案、実施に当たり、有識者とピアサポーターの 7 名が事業委員を受任してくださり、事業実施に多大なるご協力をいただきました。

また本調査の集計にあたっては、株式会社キズキへの業務委託にて実施しました。ここに記して厚く御礼申し上げます。

令和 8 年 3 月 吉日

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
共同代表 佐々木 善仁（KHJ いわて石わりの会 代表）

目次

はじめに	1
I. 本人調査	
本人調査について（目的、調査方法、調査内容）	6
I 本人調査の結果	8
基本属性	8
居住地、家族会の所属状況、年齢、性別、家族との同居の状況	
1. 本人のひきこもり状態について	12
現在のひきこもり状態、ひきこもりの初発年齢、初発のひきこもり期間	
2回目のひきこもり時の年齢、2回目のひきこもり期間	
3回目のひきこもり時の年齢、3回目のひきこもり期間	
本人の日常生活の状況、本人が日常生活で気になるところ	
2. サポートの状況	25
公的機関のサポートの利用状況、民間機関のサポートの利用状況	
3. 地域で不足している資源・支援、 今後拡充の必要があると思われる資源・支援	31
4. ひきこもりのピアサポート活動について	33
身近なピアサポート活動の状況、ピアサポート活動への参加経験、 ピアサポート活動に参加したことがない理由、 ひきこもりピアサポーター養成講座の受講経験について、	
5. ピアサポート活動を望むか	41
ピアサポート活動を望むか、ピアサポート活動に望む活動内容、 《ピアサポート活動をしている（いた）方を対象とした調査結果》 ピアサポート活動に望む活動内容、 ピアサポーターとしての処遇（報酬の有無、報酬の額） ピアサポーターとしての立場、ピアサポート活動をはじめたきっかけ ピアサポート活動をしてよかったこと	
6. ピアサポート活動を充実・継続していくための本人からの意見	53
7. ひきこもり全般に関して、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 行政・社会・世間などへの本人からの意見や要望	59

II. 家族調査

家族調査について（目的、調査方法、調査内容）	68
II 家族調査の結果	70
基本属性	70
居住地、家族会の所属状況、回答者である家族の年齢、 ひきこもる本人の性別、家族との同居の状況	
1. 家族からみる本人のひきこもり状態について	73
現在のひきこもり状態、ひきこもりの初発年齢、初発のひきこもり期間	
2回目のひきこもり時の年齢、2回目のひきこもり期間	
3回目のひきこもり時の年齢、3回目のひきこもり期間	
本人の日常生活の状況、本人が日常生活で気になるところ	
将来の本人との関わり方や今後の対応について	
2. サポートの状況	105
公的機関のサポートの利用状況、民間機関のサポートの利用状況	
3. 地域で不足している資源・支援、 今後拡充の必要があると思われる資源・支援	115
4. ひきこもりのピアサポート活動について	117
身近なピアサポート活動の状況、ピアサポート活動への参加経験、 ピアサポート活動に参加したことがない理由、 ひきこもりピアサポーター養成講座の受講経験について、	
5. ピアサポート活動を望むか	128
ピアサポート活動を望むか、ピアサポート活動に望む活動内容、 《ピアサポート活動をしている（いた）方を対象とした調査結果》 ピアサポート活動に望む活動内容、 ピアサポーターとしての処遇（報酬の有無、報酬の額） ピアサポーターとしての立場、ピアサポート活動をはじめたきっかけ ピアサポート活動をしてよかったこと	
6. ピアサポート活動を充実・継続していくための家族からの意見	142
7. ひきこもり全般に関して、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 行政・社会・世間などへの家族からの意見や要望	150

III. 考察

ひきこもり状態に関する考察	158
武蔵野大学 人間科学部 准教授 野中 俊介	
ひきこもり支援の利用の実態に関する考察	166
大阪経済大学 人間科学部 准教授 こころの健康えとせとら 公認心理師・臨床心理士 岩田 光宏	
ひきこもりのピアサポートの状況	180
公立大学法人埼玉県立大学 保健医療福祉学部 社会福祉子ども学科 教授 相川 章子	
ピアサポート活動を望むか、調査回答からの考察	191
公立大学法人埼玉県立大学 保健医療福祉学部 社会福祉子ども学科 教授 相川 章子	
ピアサポート活動、自由記述からの考察	201
武蔵野大学 人間科学部 准教授 野中 俊介	
断絶の深淵から響くカナリアの声	
一人の経験者ピアサポーターから、カナリアの声を考える	204
特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 「居場所よりどころ」 ピアサポーター 「さっぽろひかり福祉会相談室あさかげ」 ピアサポーター 大橋 伸和	
なぜ今、ピアサポートが必要なのか？	
自由記述にみる「経験知」の力と制度化への課題	209
一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 共同代表 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー 上田 理香	
自由記述から感じた「ひきこもり支援」のあり方	216
一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 共同代表 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー、ジャーナリスト 池上 正樹	
IV. 資料	
本人用調査票・家族用調査票	224
あとがき	233
ピアサポート事業・検討委員会 委員・事務局一覧	235

I. 本人調査

本人調査について

1. 目的

○ 本調査の目的

- 1) 現在及び過去のひきこもりの状態から、どのような支援、サポートが必要と考えるかをお聞きし、今後の支援策などについてまとめ行政や社会に要望していきます。
- 2) ピアサポート活動の実態は、地域によってその有無を含め様々です。
今年度の調査では、ピアサポート活動について、①実態を明らかにし、②ピアサポ活動を創り継続・充実するために何が必要かを明らかにしていきます。

2. 調査方法

○ 調査対象者

「特定非営利活動 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（以下 KHJ）」の支部家族会が、2025年11月～2026年1月の期間で、それぞれの支部家族会で開催した月例会等の集いの場で調査用紙を配布して、参加者を通じてひきこもる本人（以下「本人」）に調査票が渡るようにして回答を依頼しました。集いの場に欠席した方にも個別に調査用紙を届けました。またKHJに所属していない協力関係にある家族会等にも本調査の回答の依頼を行いました。調査票の回収は個別封筒を用意し、回答者各自が郵送して回収しました。

月例会等の集いの場での調査票配布以外に、KHJのホームページに調査票の調査項目を掲載し、インターネットにて調査の広報、調査への協力の依頼を行い、web上で調査に回答できるようにしました。

【回答状況】

本人用調査用紙:回収の合計 101

調査用紙による回答数 30

Webによる回答数 71

3. 調査内容 （巻末に「本人用調査票」を資料として掲載）

【基本属性】

（2002年から継続して実施しているKHJのひきこもり実態調査の継続項目）

- ・現在住んでいる都道府県
- ・KHJ支部家族会への参加の状況
- ・年齢 ・性別
- ・家族との同居の状況

【1】現在のひきこもり状態、日常生活について

- ・現在のひきこもり状態
- ・ひきこもり期間
- ・日常生活についての状況
- ・日常生活について何か感じていること（自由記述）

【2】受けているサポートの状況

- ・公的支援機関の利用状況
公的支援機関の支援を利用していない理由について（自由記述）
- ・民間団体、家族会、居場所等の利用の状況
民間団体の支援を利用していない理由について（自由記述）

【3】地域で不足しているもの

今後拡充の必要があると思われる資源・支援

【4】ピアサポート活動について

- ・地域におけるピアサポート活動の状況
- ・ピアサポート活動の参加の状況
- ・ピアサポート活動をしたことがない理由について
- ・ピアサポーター養成研修への参加の状況

【5】ピアサポート活動に望むこと

- ・ピアサポート活動への要望について
- ・ピアサポート活動に望む内容

（以下、ピアサポート活動の実践者、経験者を対象とし設問項目）

- ・ピアサポート活動処遇や立場
- ・ピアサポート活動をしたきっかけ
- ・ピアサポート活動をしてよかったこと

【6】ピアサポート活動を充実・継続していくための意見

【7】ひきこもりに関して、KHJあるいは行政・社会・世間などへの意見

I. 本人調査の結果

【基本属性】

○ 現在又は過去にひきこもり経験のある本人（以下「本人」）の住んでいる都道府県
【図0-1】

地方	都道府県	人数	地方	都道府県	人数
北海道	北海道	4	近畿	三重県	1
	東北			滋賀県	2
関東	岩手県	1	京都府	0	
	宮城県	0	大阪府	5	
	秋田県	0	兵庫県	3	
	山形県	0	奈良県	0	
	福島県	1	和歌山県	0	
	茨城県	2	中国・四国	鳥取県	0
	栃木県	8	島根県	0	
	群馬県	1	岡山県	9	
	埼玉県	5	広島県	0	
	千葉県	2	山口県	0	
中部	東京都	9	徳島県	1	
	神奈川県	5	香川県	1	
	新潟県	8	愛媛県	1	
	富山県	3	高知県	3	
	石川県	0	九州	福岡県	1
	福井県	0	佐賀県	0	
	山梨県	0	長崎県	0	
	長野県	0	熊本県	0	
	岐阜県	0	大分県	0	
	静岡県	2	宮崎県	3	
愛知県	1	鹿児島県	0		
			沖縄県	1	
			その他	1	
			無回答	15	
			合計	101	

○ 本人の家族会の参加状況【図0-2】

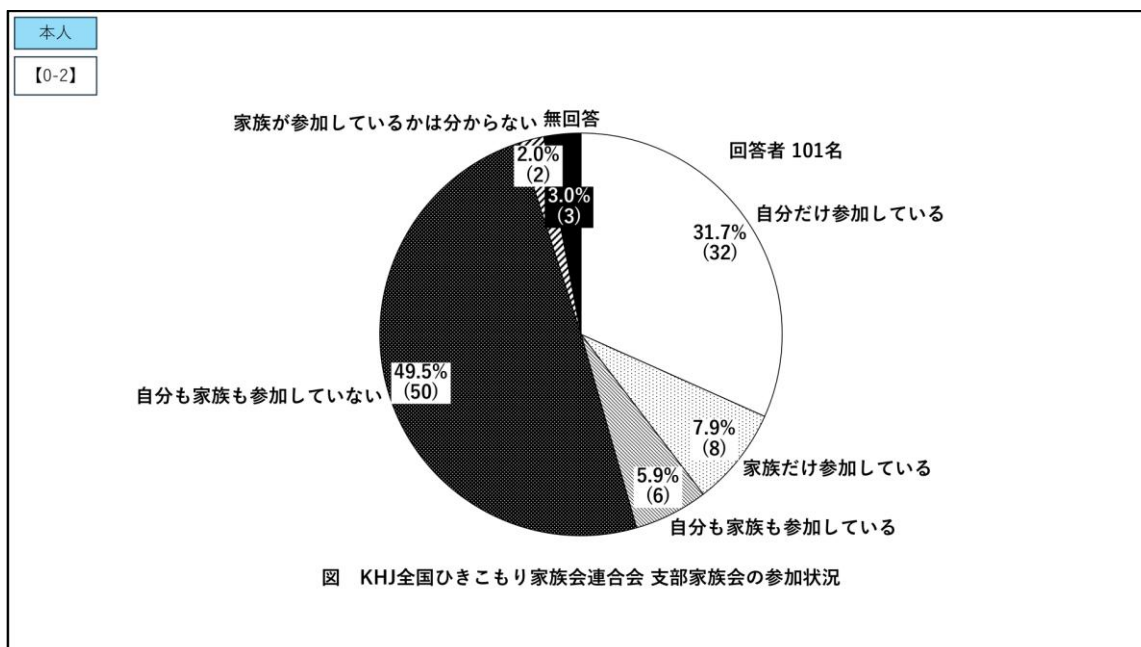


図0-2では、本人（以下「本人」）の家族会の参加状況を示しました。

家族会に自分だけ参加という回答は 31.7%、家族だけ参加が 7.9%、自分も家族も参加が 5.9%という回答となりました。参加していないという回答内訳は、自分も家族も参加していないが 49.5%、家族が参加しているか不明 2.0%となりました。

回答者の約半数が家族会に参加しておらず、本人のみ参加も3割程度という回答結果となりました。

○ 本人の年齢【図0-3】

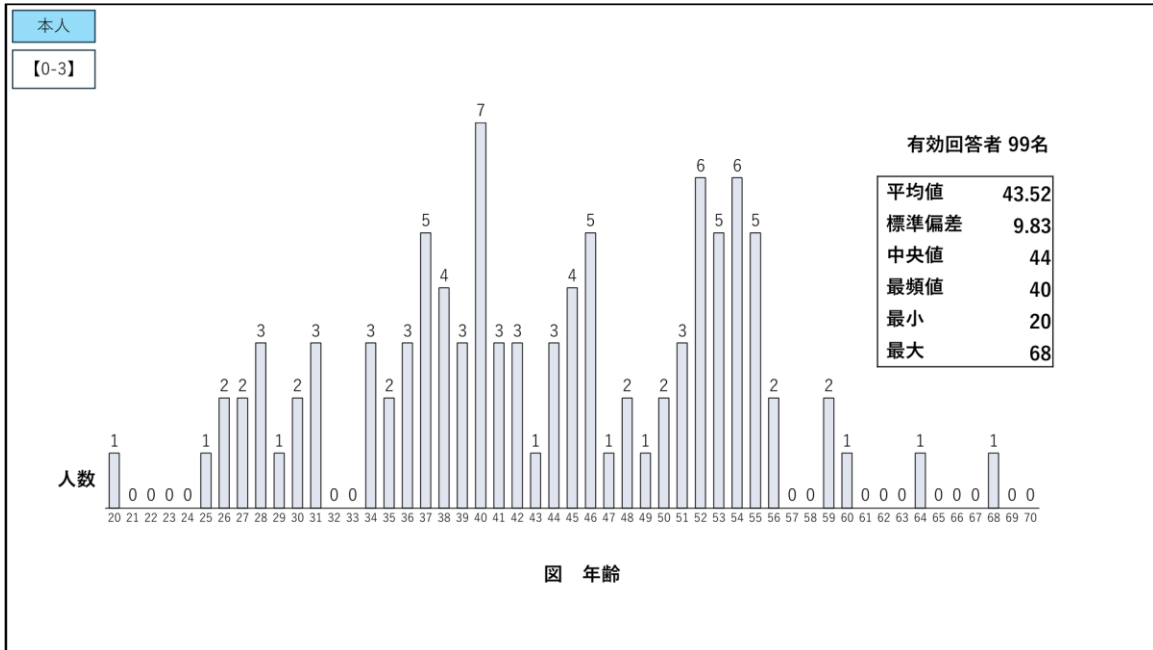


図0-3では、本人の年齢についてヒストグラムで示しています。20代から60代までと幅広い年齢層に渡っていますが、平均年齢は43.52歳で、中高年の本人が中心という傾向がうかがえます。最年少は20歳、最年長は68歳でした。

○ 本人の性別【図0-4】

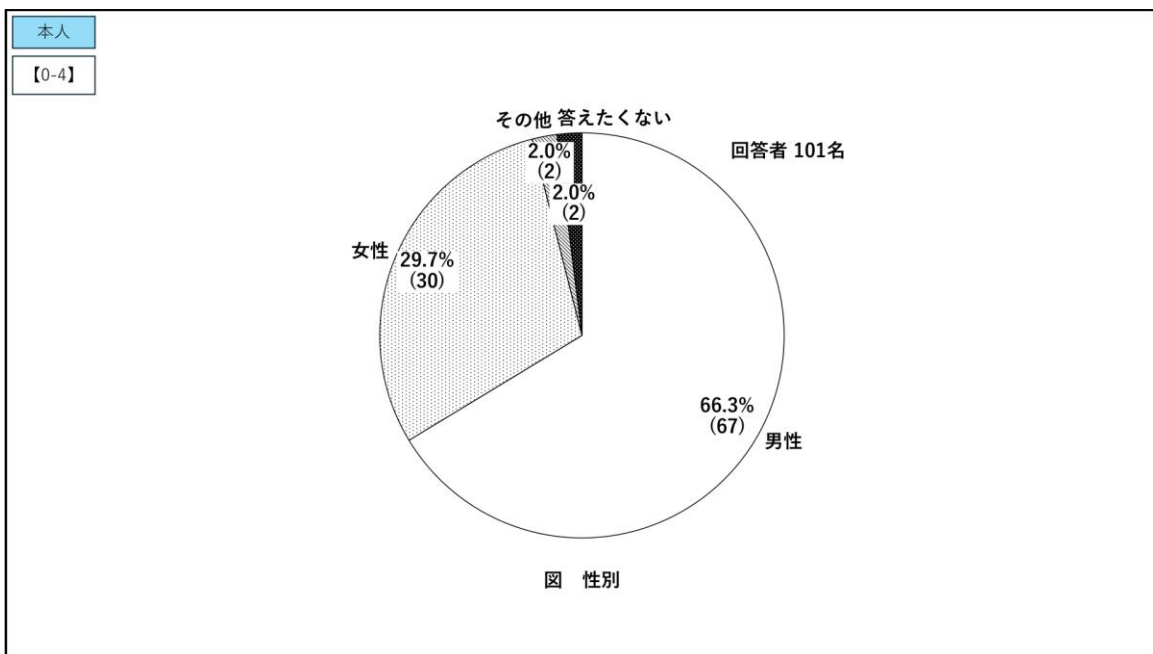


図0-4では、本人の性別を示しています。男性 66.3%、女性 29.7%という結果になりました。男性の回答者が多いことがうかがえます。その他 2.0%、答えたくない 2.0%の回答もみられました。

○ 家族との同居状況【図0-5】

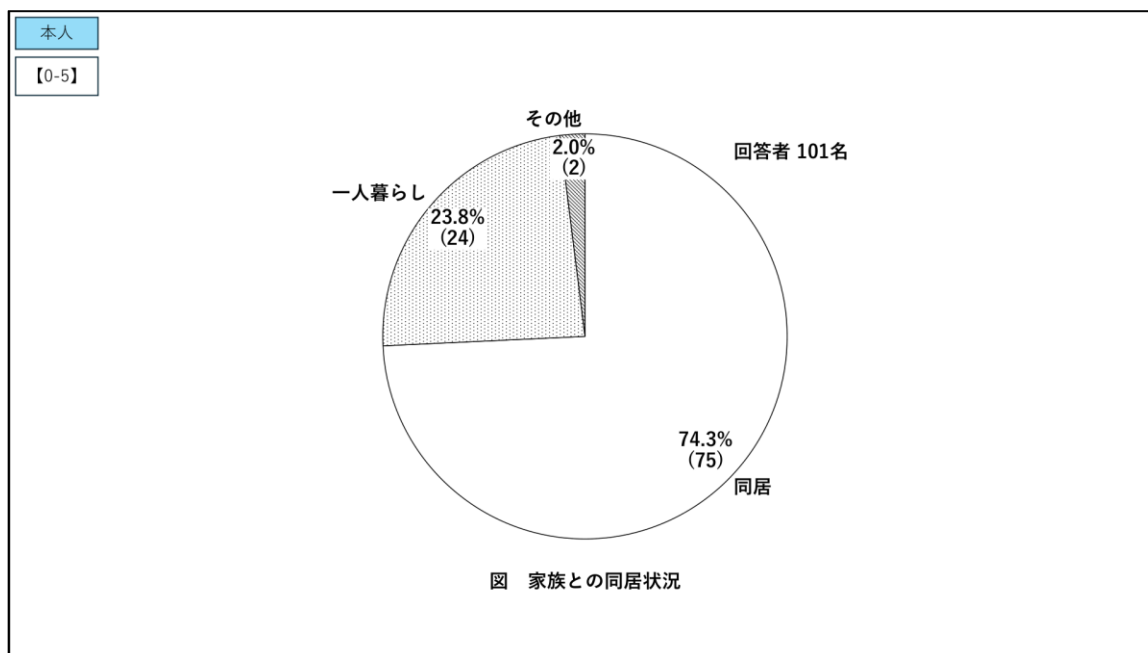


図0-5では、本人の家族との同居の有無について示しています。家族と同居しているという回答が 74.3%、一人暮らしという回答が 23.8%、その他 2.0%という結果となりました。約 3/4 が家族と同居している状況がうかがえます。

1. 本人のひきこもり状態について

○ 現在のひきこもり状況【図1-（1）】

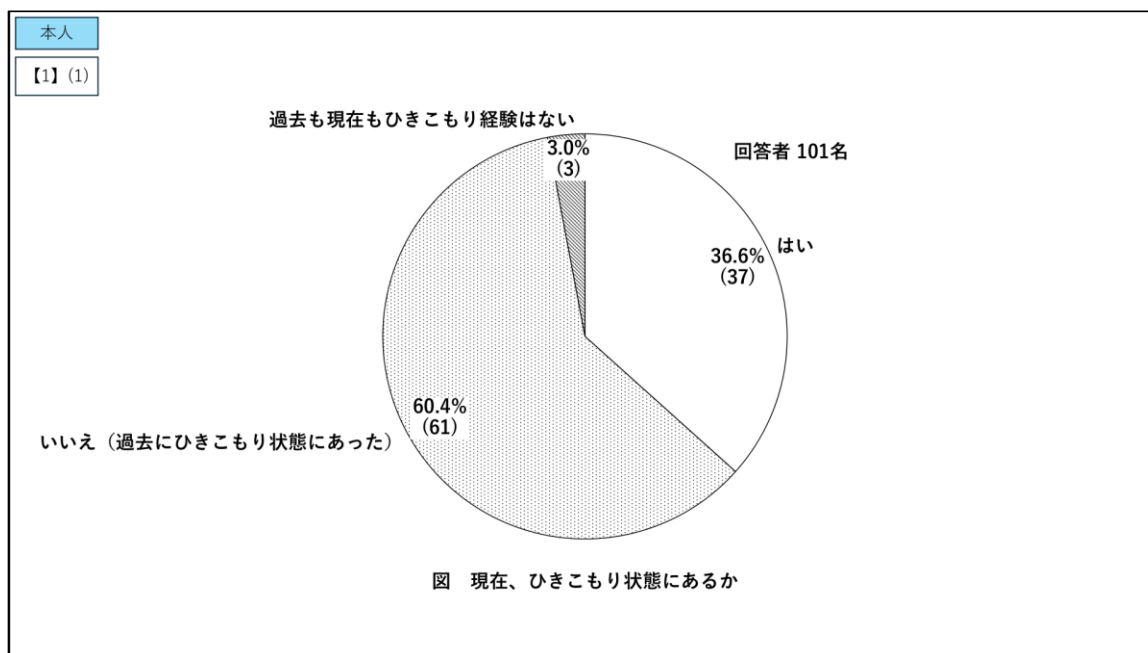


図1—（1）では、現在のひきこもり状態を示しています。現在、ひきこもり状態にあるという回答が36.6%、過去にひきこもり状態にあったという回答が60.4%という結果になりました。

また、経験なしという回答も3.0%を示しています。回答者の約6割が、ひきこもりからの回復経験者であることがうかがえます。

○ ひきこもりの初発年齢【図1-(2)】

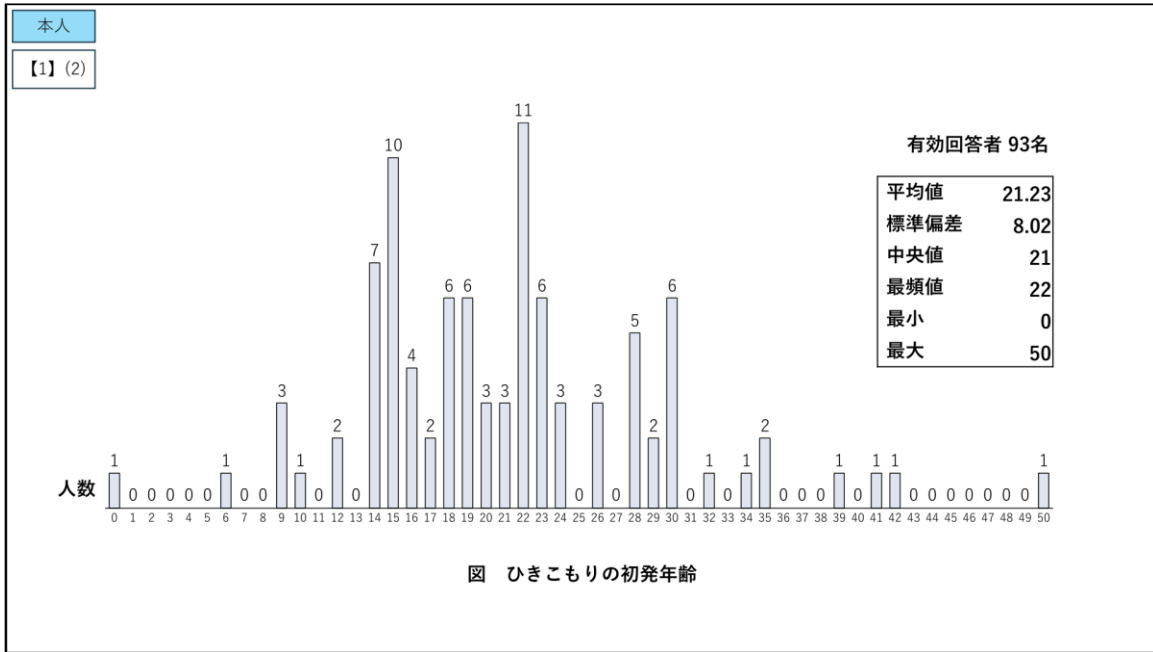


図1-(2)では、ひきこもりの初発年齢を示しています。ひきこもり始めた年齢の平均は21.23歳でした。最少年齢は0歳となっていて、物心ついたときからひきこもりという認識での本人の回答かと想定します。最高年齢は50歳でした。

○ ひきこもり期間（初発のひきこもり期間）【図1-(2)※1】

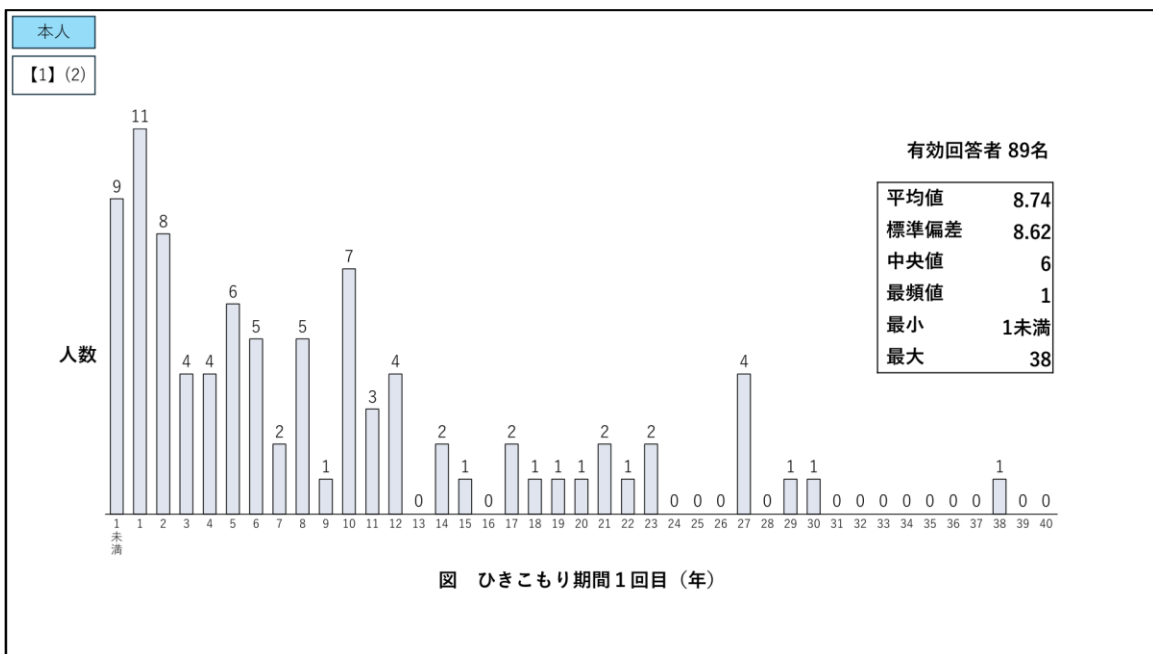


図1-(2)*1は、最初のひきこもり期間の年数を示しています。最初のひきこもり期間では平均8.74年という数値が示されています。最頻値は1年、最少期間は1年未満で、最長期間は38年でした。

○ 2回目のひきこもり状態になった本人の年齢【図1-(2)*2】

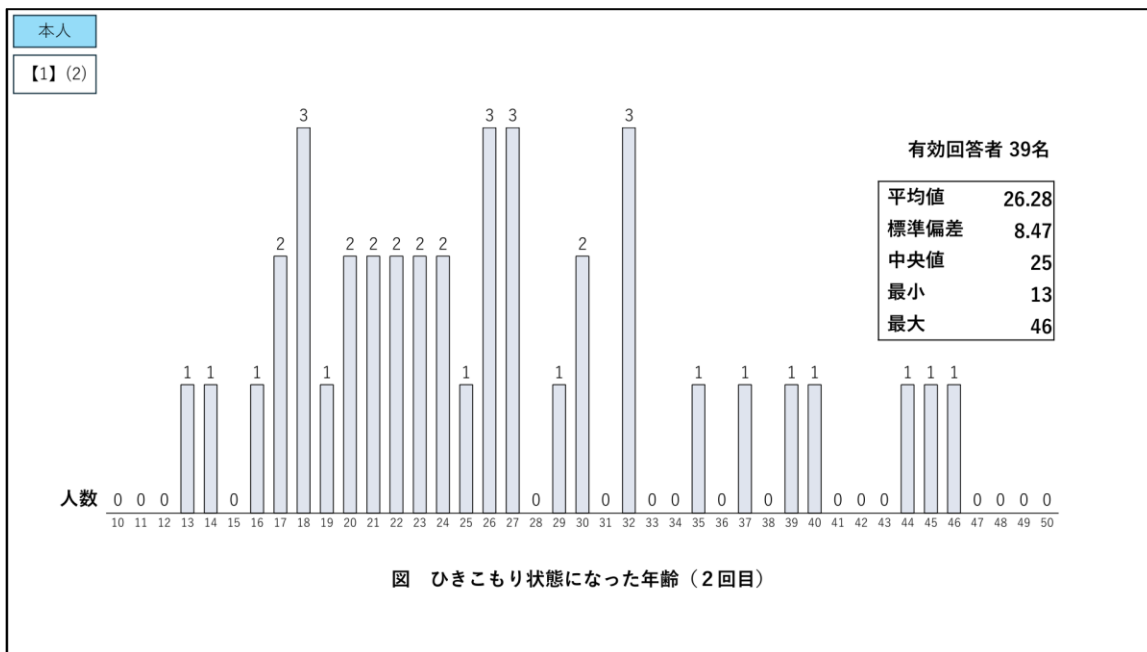


図1-(2)*2では、2回目のひきこもり期間になったときの年齢を示しています。ひきこもりから一度回復したが、またひきこもり状態になった、その年齢が平均26.28歳という数値が示されています。最小値は13歳、最大値は46歳でした。2回目のひきこもり状態になるのは20代が多い傾向がうかがえます。

○ 2回目のひきこもり状態のひきこもり期間【図1-(2)※3】

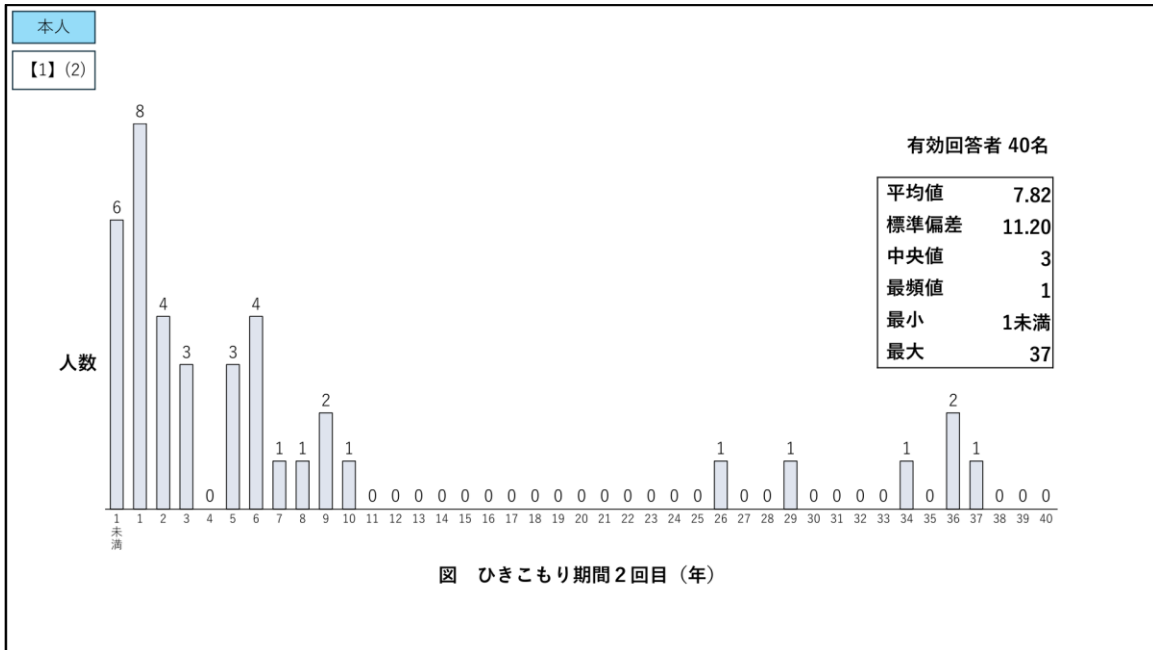


図1-(2)※3は、2回目のひきこもり期間の年数を示しています。2回目のひきこもり期間では平均7.82年という数値が示されています。最頻値は1年、1年未満であり、最長期間は37年でした。初回のひきこもりの期間と同様に、2回目のひきこもりも長期化傾向であることがうかがえる結果となりました。

○ 3回目のひきこもり状態になった本人の年齢【図1-(2)※4】

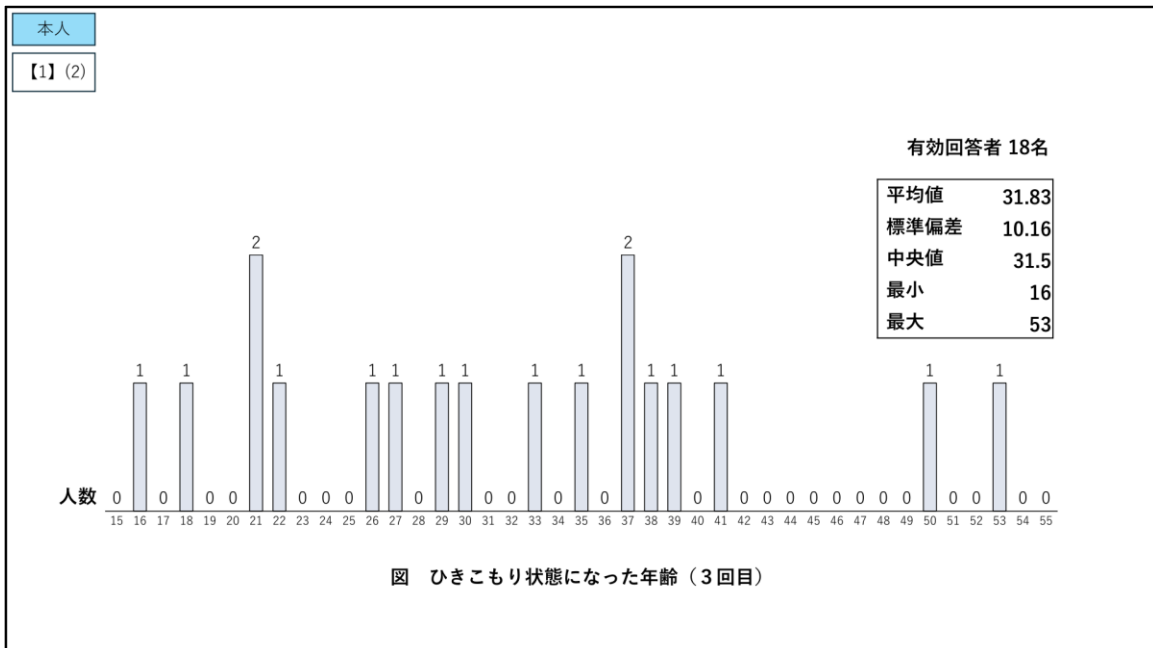


図1-(2)※4では、3回目のひきこもり状態になったときの年齢を示しています。3回目のひきこもり状態になった平均年齢は、31.83歳で、最小値は16歳、最大値は53歳でした。

○ 3回目のひきこもり状態のひきこもり期間【図1-(2)※5】

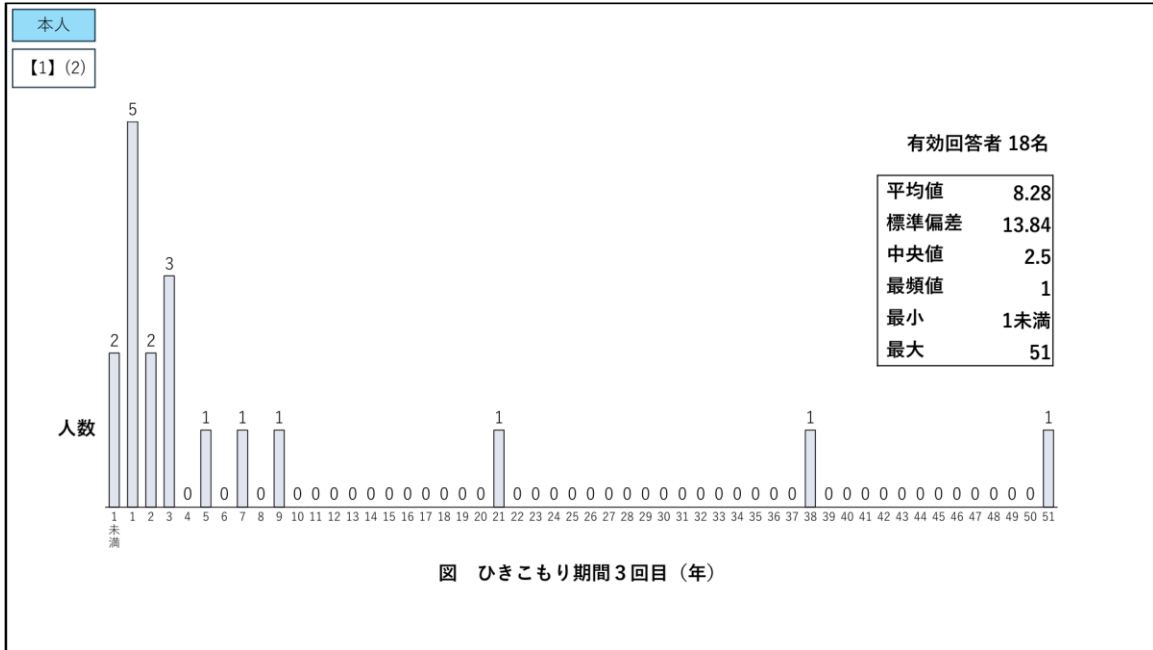


図1-(2)※5は、3回目の（複数回にわたりひきこもりを繰り返す）ひきこもり期間の年数を示しています。3回目のひきこもり期間では平均8.28年という数値が示されています。最頻値は1年、次いで3年であり、最長期間は51年でした。

○ 本人の日常生活の状況【図1-(3)】

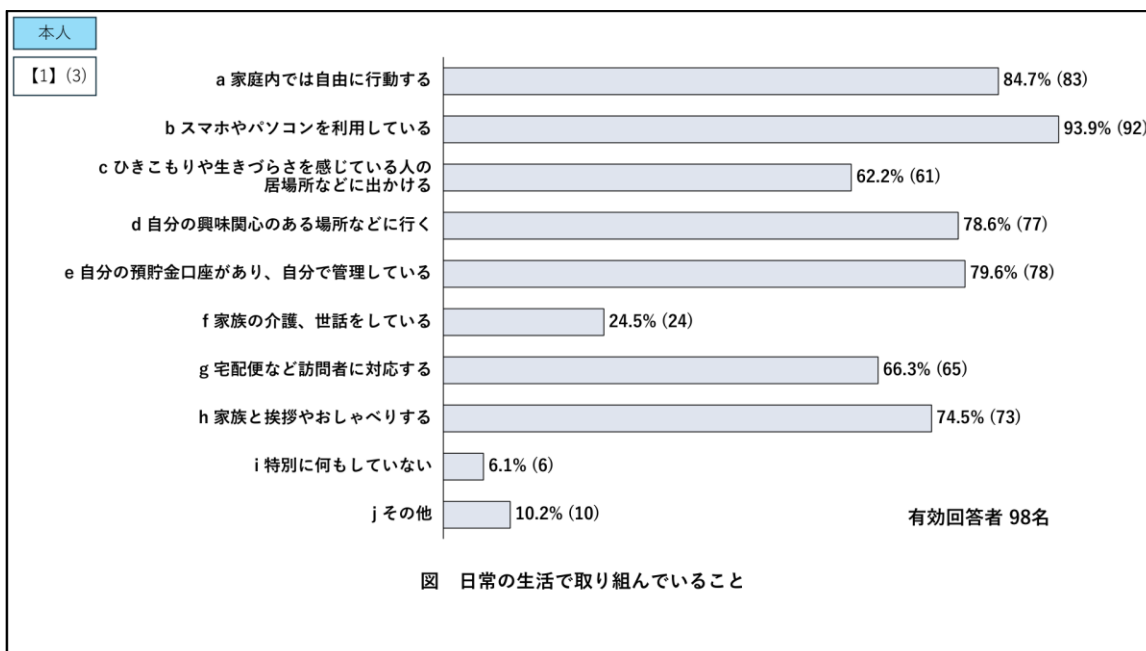


図1-(3)では、本人の日常生活の状況を複数回答でたずねた結果を示しています。上位から「スマホ・PC 93.9%」、「家庭内で自由行動 84.7%」、「預金口座管理 79.6%」、「興味ある場所へ外出 78.6%」、「家族と会話 74.5%」、「(宅配便などの)訪問者対応 66.3%」、「居場所参加 62.2%」、「家族の介護 24.5%」、「何もしていない 6.1%」という結果が示されました。

パソコンやスマホ等を用いての活動（ICT）に9割以上の回答が見られました。家庭内では自由に行動するという回答も8割以上みられました。また、興味関心のある場所に出掛けるという回答も8割弱、居場所などに出掛けていくという回答が6割強あり、社会活動にも参画している回答が多くみられました。

自分の預金口座を有しており、本人が自ら管理しているという回答も8割弱となっており、多くの本人が金銭管理を自ら行っている様子が見られる結果となりました。

日常生活の状況の状況で「その他」に記載された自由記述は、以下のとおりです。

- ひきこもっている間、手芸をしていた。
- 家事をする、手伝う。
- 家族の介護、これから世話をする必要が出てくる可能性あり。
- 虚血性心疾患(狭心症)の為、毎月通院。東京仕事センター立川の会場セミナー。
- 東京のひきこもり家族会「楽の会リーラ」の月例会の講演会、「OSDよりそいネットワーク」の講演会(毎月では無い)への参加。
- (自分の)兄とは挨拶やおしゃべりをするが、父親とは絶対に話さない。家賃・水道光熱費の支払いをする。家計の金銭管理、簡易的な家計簿管理、支出の把握などをする…等々。
- 現在障害者介護施設にて研修中。過去には日本初(世界初)の「パソコン用配列 自由化ソフト」開発とその主張。「障害者表記問題の基礎」という書籍出版など。

- 社協の支援員をさせていただいています。出かける用事があれば出かける。
- 食事、入浴、睡眠、治療。
- 病院など用事がある時以外は怖いので外に出ない。

○ 本人が日常生活で気になること

自由記述による回答を下記の通り分類してまとめてみました。

① 生活基盤・経済状況についての記述

①-1 生活費・収入への不安

概要：収入の不足、家族援助への依存、節約生活など生活維持に関する不安。

《主な内容》

- ・親の援助に頼っているため自立したい ・年金や遺産で生活している状況
- ・節約生活を余儀なくされている ・外出や居場所利用に費用がかかる
- ・無収入による生活不安

①-2 就労・進学に関する不安

概要：就労機会の不足、年齢による焦り、学び直しへの希望。

《主な内容》

- ・就職への不安 ・手に職をつけたいが難しい ・大学などへの進学希望
- ・就労経験が少ないことへの不安

② 将来不安・人生展望

②-1 将来に対する漠然とした不安

概要：将来像が描けない、人生の方向性への不安。

《主な内容》

- ・人生の進め方がわからない ・将来への諦めや不安 ・年齢に対する焦り

②-2 社会状況に対する不安

概要：社会環境や時代の変化に対する不安。

《主な内容》

- ・インフレ ・気候変動 ・社会の先行き

③ 心身の健康・メンタルヘルス

③-1 精神的苦痛・抑うつ状態

概要：無気力、絶望感、自殺念慮など心理的負担の大きさ。

《主な内容》

- ・無気力 ・生きる意味の喪失 ・死にたい気持ち ・強い不安や反芻思考

③-2 精神疾患・発達特性に関する課題

概要：診断・症状による生活困難。

《主な内容》

・統合失調症 ・ASD・ADHD ・うつ状態 ・聴覚情報処理障害などの課題

③－3 体調・体力の低下

概要：疲れやすさ、体調の不安定さ。

《主な内容》

・就労による疲労の蓄積 ・体力低下 ・病気への不安

④ 社会参加・外出の困難

④－1 対人不安・恐怖

概要：人との接触への恐怖や不安により外出が困難。

《主な内容》

・人が怖い ・外出に付き添いが必要 ・外食が難しい

④－2 外出機会の減少

概要：行き場所や目的の不足による社会参加の減少。

《主な内容》

・平日に行く場所がない ・土日の過ごし方がわからない ・外出が億劫になる

⑤ 家族関係

⑤－1 家族とのコミュニケーションの困難

概要：会話の少なさ、理解不足、価値観の違い。

《主な内容》

・家族との会話が少ない ・価値観の隔たり ・状態について触れられない

⑤－2 家庭内ストレス・葛藤

概要：家庭内の緊張関係や負担。

《主な内容》

・DV ・介護負担 ・家族との関係悪化 ・同居によるストレス

⑤－3 家族構成の変化

概要：家族の死去や単身生活への移行。

《主な内容》

・両親の死去後の生活 ・きょうだいの支援

⑥ 家族以外の人間関係・社会的孤立

⑥－1 友人関係の不足

概要：孤立感、話し相手の不足。

《主な内容》

・友人が少ない ・気軽に話せる相手がいない

⑥－2 地域・社会との関係の希薄化

概要：地域コミュニティとのつながりの弱さ。

《主な内容》

・回覧板が回ってこない ・孤立感

⑥-3 職場や社会での困難

概要：就労中の人間関係や偏見。

《主な内容》

・職場トラブル ・偏見 ・障害者雇用での孤立

⑦ 生活環境・職場環境

⑦-1 環境ストレス

概要：住環境や職場環境による生活の困難。

《主な内容》

・タバコのおいによる健康被害 ・窓を開けられない生活 ・衛生面の不安

⑦-2 合理的配慮の課題

概要：支援の求め方や制度理解の難しさ。

《主な内容》

・配慮の伝え方がわからない ・職場の理解不足

⑧ 支援制度・行政への要望

⑧-1 社会保障制度への要望

概要：住宅、医療費、生活支援制度に関する意見。

《主な内容》

・公営住宅の入居枠 ・医療費負担軽減 ・身寄りがない人への支援

⑧-2 支援体制の不足

概要：地域支援の不足やアクセスの問題。

《主な内容》

・相談窓口が少ない ・近くに居場所がない ・支援者不足

⑧-3 医療・診断制度への課題

概要：診断基準や医療体制への疑問。

《主な内容》

・発達障害診断の文化適合性 ・新しい障害概念の認知不足

⑨ 回復・前向きな変化

⑨-1 社会参加への意欲

概要：社会貢献や就労への希望。

《主な内容》

・社会の役に立ちたい ・経験を活かしたい

⑨-2 生活の安定・充実

概要：安定した生活や活動への満足。

《主な内容》

- ・生きがいのある生活
 - ・穏やかな日常
 - ・支援者の存在による変化
-

⑩ 価値観・生活感覚

概要：社会観や生き方に関する意識。

《主な内容》

- ・成果主義社会への違和感
- ・一人で動ける範囲での活動
- ・人混みを避ける生活

以下は、自由記述欄に記載された実際の回答です。

【生活上の不安・将来への不安】

- 1人暮らしでアパートの家賃代や生活費など親に援助してもらっているのですが、早く自立してその辺は、自分でなんとかしたいと考えている。
- 体調が整いにくいのもあるけど、ちょっと年齢もいってきて引け目を少し感じる。
- 外食ができない。お店に入らないで買えるお店が増えてほしい。
- 仕事にいくと疲れがたまりやすくなってきた。
- 私は親を見送り、遺産で生活。統合失調症で障害者年金。友人はB型作業所にありついたらばかり。
- 自分のお金を全部使ってしまう。自分は昔からどこに行っても人間関係が上手くいかなかった。そして限界が来て退職し、引きこもりになった。精神科では ASD、ADHD、鬱と診断された。だから誰にも相談出来ないし、親にも言えるわけないし(というか信じてもらえる可能性がない)、甘え・怠け者としか見られず、どんどん詰んでいき、外も怖いし、家の中も安心できなくなった。そして余計ひきこもりが悪化している。
- 社会的フレイル、就労経験が少ないまま歳を取ってしまった不安があります。インフレや気候変動が不安です。居場所にいる人は一般社会の人に比べて世の中を楽観視してる人も多くて焦りを感じたりもします。
- 人が怖いから、自由に出かけるのが難しいから、付き添い人が一緒に行けない場合にはあきらめるしかない。
- 土日の過ごし方がわからないですね。後自分の人生の進め方もわからないです。
- 漠然とした将来への不安と諦めを感じています。
- 病気を患っていて、そのことの不安が大きい。
- 無気力、生きている意味をみいだせない、死ぬるものなら死にたい、いつ死んでもいいと思っている。しかし、もしひきこもりから出せられたなら、人や社会の役に立ちたい、ひきこもり期間も含めての生い立ちを社会で活かせればと思っていました。

- 早く死にたい。何をやっても死なない人は死なない。死ねる人は何をやっても死ねる。うらやましい。

【家族との関係性】

- 家族がいると自室から出づらい。外に出ても関わられるのは当事者の人とだけ。
- 家族と感覚の違いなど理解していることのお互いの許容範囲の違いから、互いに窮屈になっている。ある程度、家の外のことや、自分や家族と関係ないことを思ったり、話題にしてみるのも気が楽で良いなと思う。
- 私は精神科につながり、祖母の介護・両親の送迎などしていた。友人の話一男兄弟 3 人のみ。末弟に骨折させられるなどあり、アパート暮らし。長兄も統合失調症 (50 代)。
- 自分のある小さい部屋で過ごしていた。基本的にネットとゲーム。きょうだいの方が先に大学に行って、社会人になっていたことや、もともと仲が良かったが、あるとき謝るのが嫌になったまま関係が切れて、会いたくなかったのでリビングを避けていた。顔を合わせるのが怖く、「あいつが！！」と怒っていた。
- 親が自分に気を使って今のひきこもりの状態に触れない。父親とは殆ど口を聞かない。
- 昔から私に DV をしてきた 88 歳になる母の介護をしており、つらいです。同居の姉と甥からも DV を受けています。近くに住んでいる妹一家も私の味方ではありません。
- 父母に「おはよう」ぐらいはいう。
- 母がよく喋る。話を聞かないといけないしんどさがある。あと基本、放置されている。
- 抑うつ状態にあり、積極的には家族とコミュニケーションが取れない。両親と 3 人暮らしだが、家族との会話は少ない。父親はいわゆる陰謀論に傾倒しており、母親もどちらかと言えば保守的な性格で、社会的慣習に従順なところがある。日頃から、彼らと私の価値観の間に大きな隔たりがあると感じており、同じ屋根の下で暮らすことが耐え難くなることがあるが、対人不安や経済的な理由から実家を離れることができずにいる。彼らに対して、私の生きづらさに関する悩みごとを打ち明けたことも過去にはあったが、一般論を押し付けられるだけで傾聴してもらえたという実感を得られず落胆した。
- 両親は 3 年前に死去し、ひとり暮らしで生活全般を管理するのに苦労は多い。ただ近くに住む実兄が協力してくれて、少し助かる。

【家族以外の周囲との関係性】

- 合理的配慮を受けながら働いている。呼気や洋服からタバコのおいがしてる人がいて苦しい。口に入るものを作っているので衛生面も心配。私はどんな対処をして良いかわからない。そして、どんな配慮をお願いすれば私が安心出来るのかわからない。とにかくタバコくさいのがない状態で安心して働きたい。
現在、タバコのおいで喉を傷めている。タバコのおいはいは見えないせいか、理解されないこともつらい。自宅が近隣宅や路上からの喫煙により家の窓を開けることができない。玄関前にタバコ煙においが吹き溜まっていることもあり苦痛。○ ひきこもりから KHJ さんにお世話になりながら、就労センターなどにつながり、障害者雇用で就労できる事になりましたが、仕事場との往復だけで、友達もなく、気楽にできる人がいたらと思う時があります。
- ひきこもりの居場所で働いていたが、同僚だった元当事者とトラブルになりキャリアを失った。以降、入院治療に入り、再度ひきこもり生活に入るが、社会からの偏見の厳しさを感じている。ひきこもり支援を受け始めた当初と比べて、自分も年齢が増した分、色々と考えるようになり、また体力も以前ほどではないので本当に生きづらさを感じている。
- 回覧板が数か月前より自宅に回ってこなくなりましたので、孤立感を感じていますが同時に、回覧板など不要と思っていたので複雑な心境です。
- 友人がほとんどいない。お金の不安がある。

【経済的な不安】

- お金が少ない生活のため、生きるだけでも節約が必要。(食事や暖房やお風呂など)
- 居場所へ行くにもお金がかかるため、毎回や複数の場所へ行くのは難しい。
- 趣味は精神を保つために必要だが、節約生活での趣味で外出する系のお金がかかる。そのため、無料コンテンツが豊富なスマホやパソコンでの趣味になる。趣味は外出の動機にもなるかもだが、その機会は中々難しい。そのうちに、外に出るのが億劫になる。しかし、人とつながらないと、屈辱的な孤独死が待っている。
- お金を必要としない世界が欲しい、そこそこ楽しいのにつらい。
- どうしても仕事をしていないので、平日行く所がない。何処へ行ってもお金が無いので困る。
- 学校(大学)へ行きたい。又、現実を直視すると、まず生活費のため、何か手に職をつけたいが難しい。
- 同居人は父親と兄(4歳年上)なのですが、よくよく考えてみると、両者の収入(月給やボーナスの事)や、それぞれの個人的な支出(娯楽費などの事)を全く把握できていない。これは私自身にも言える事であるが、どうしても金銭に関しての不安がついて回ってきている。また、年齢も年齢な事もあるのだが、やはり就職に関する事や仕事につく事などに関しての強い不安が長くある。

【支援機関・社会制度への意見】

- 何もするにも億劫で好きなことでも何も感じず結局不安で同じことをぐるぐる反芻思考する日々、何故、ひきこもり当事者本人は、都営団地の入居枠が無いのでしょうか？
又、国民健康保険は、1割負担して頂け無いのでしょうか？身寄りも皆無です。自筆遺言書、死亡後事務委託委任に、費用が掛かります。
年齢も壮年から高齢に成りそうです。職業就労スキルも、乏しい。ましてや、(雇用、労災、健康)保険、厚生年金が、何処でも完備されてはいない。私は、就労より就学したい。現役の中学生・高校生と。そして大学を普通にまともに受験したい。でも、毎日日々の身銭、体調が許さない。
- 前々から訴えがあったのに、ようやく近年医学界で注目され始めた「聴覚情報処理障害(APD、LID)」の例にもあるように、医者だけでは捕捉しきれない事案がまだあると思います。私も職場での聞き返しがギリギリの状態です。
また、発達障害に関して DSM や WISC、WAIS は日本文化圏にきちんと対応しているのかも大いに疑問があります。
- 体力がない、田舎なので近くに支援者もなく、相談することもできなかった。最近やっと地元の市役所にひきこもり相談窓口ができましたが、当事者が出ていける場所は近くにはありません。

【その他（生活感・価値観など）】

- あまり人ごみには入らないように留意しています
- ひきこもり状態は過去になったけれど、気持ちの中は何も変わっていない気がする。一人で行動できるレベルでしたら動けます。
- 強さでつながる世界（成果やできることだけが賞賛される）が億劫で仕方ないです。
- 仕事と、KHJ 大阪虹の会ピアサポーターとして、忙しく、生きがいある生活をしています。
- 承認欲求が満たされたら行動に良い変化があります。精神保健福祉士の方の働きが大きいです。
- 日々、忙しい。
- 日々、穏やかな生活を過ごすことができれば幸せだと感じます。

2. サポートの状況

○ 公的機関のサポートの利用状況【図2-(1)】

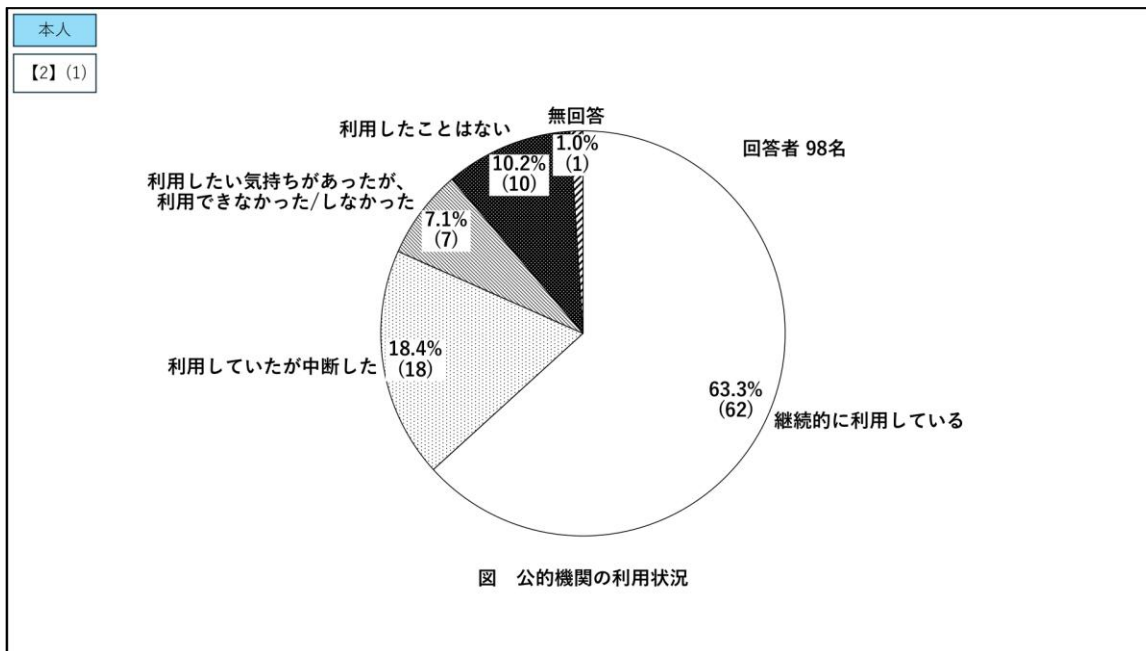


図2-(1)は、本人の公的機関の利用状況を示しています。「公的機関を継続的に利用している」という回答は63.3%であり、公的機関の利用率が高いという調査結果がうかがえます。その一方で「公的機関の利用を中断した」という回答も18.4%ありました。公的な支援機関の利用率は高いが、中断も少なくないという結果となりました。

また、「利用したい気持ちがあったが利用できなかった/しなかった」という回答が7.1%、「利用したことがない」という回答が10.2%となっており、約4人に1人が、公的機関の利用をしていない結果が示されました。

「公的機関を利用していたが中断した」という回答における自由記述は以下のとおりです。

- 20代のころ、精神科には4年ほど通院したが、具体的な診断名を告げられないまま同じ薬を出されるだけ&カウンセラーと話すだけの状態で一向に改善せず、通院の負担（病院に行くこと自体が精神的負担が大きい）にくじけて通うのをやめた。私が自身の状態をうまく説明できなかったのが大きな原因だと思うので、医療機関に問題があったわけではないと思う。当時はまだひきこもりに対する理解も薄かったので。
- サポステは、担当のおじさんの世間話を聞かされるだけで「何だ！ここは？」と思いつつも通ったが、半年経つと突然バイトしろと言われたため。

- 5回ほど保健所に通ったが、質問ばかりで答えを求められ、話を聞くだけで上から目線で言われることが嫌だったから。
- あまり合わなかった。(支援機関が) 大外れと言う程かという違和感もあるが、気分の下振れで行かなくなった。
- こちらが抱えている困りごとと専門家が提示してくる解決案に著しい隔たりがあり、話を通じないと感じたため。
- とりあえずは支援が必要ない状態になり、他の相談先や協力相手もいてくれるので。最終日も「困ったことがあったりしたら、いつでも連絡ください」と言ってもらえました。
- ユニバーサル就労ネットワークと自立相談支援センターどちらも相談に行きましたが、就労には結び付かなかったため(個人的には直ぐ就労をしたかった)。
- 加害行為をする人が多い。加害者と同じ行為をされると怖い。
- 最初は、高卒後の役所への相談。当時は不登校・ひきこもりからの脱却のためにアルバイトをしたい、配慮があるアルバイト先を探している旨を相談した。しかし、役所の方からは「あなたの状態だと無理です。障害もあるわけでないから、支援もないと思います」と言われ、そこから本格的なひきこもりが始まった。
次は、ひきこもり支援を利用しようとしたとき。何かしら病院への通院をチラつかせられるものであり、不登校時も病気扱いされて、治療プログラムのものを利用したが、「ひきこもりは病気なのだろうか」という疑問が生じた。
- 自分だけ救われても世の中が変わらない構造になっていることに、気づいてしまったため。
- 就職できたため。(同意見2)
- 当時はバイトを始めたことで、いわゆる寛解扱いで双方合意のもと中止しました。「聴覚情報処理障害」への対応に関しては、まだ日本の医学が注目していない時期だったため諦めました。
- 働くことを当然のこととして促され、職場で友人を作ることが正解であるところこんと説得されたから。
- 特に問題ないというため。
- 病院へ行くお金がつかえなくなった。
- 福祉サービスを利用していたが、あまり合わなかった。個人でやるほうがいい。

「利用したい気持ちがあったが、利用できなかった/しなかった」という回答の自由記述は以下のとおりです。

- インターネットやゲームへの依存に問題を感じ、クリニックを紹介してもらったが、それ以上は行動できなかった。
- どんな支援があるかわからなかった。支援先があることを知らなかった。

- 引き出し屋のような、自分が望んでいない支援を強制されるのではないかという怖さがあります。
- 自分が利用してもよいのか？という後ろめたさがあった。
- 若者サポートステーションは年齢制限により支援を一方向的に打ち切れ追い出された。市の中高年無業者相談事業が突然廃止になった。
- 人が怖い。支援を受けるのが情けない。
- 電話も含めて窓口や知らない場所に連絡することが怖い。

「公的機関を利用したことがない」という回答の自由記述は以下のとおりです。

- 家族会が民間のカウンセラーと繋っていたのでそちらを利用した。
- 現状がめちゃくちゃすぎて人に相談すること自体のハードルが上がってしまい八方塞がりになってしまってる。
- 現状の生活で精一杯で、公的機関の利用まで気持ちが回らないから。
- 支援を求めていなかったため。
- 地方には（公的支援が）無い。人と話したくない。
- 本人としては「ひきこもり」という概念は知らないし、そもそも家から出られないし、役所の存在も知らないので相談機関には行けない。家族も当時の私のような状況に、どう対応して良いのか分からなかった。
- 利用する機会がない。

○ 民間機関のサポートの利用状況【図2-(3)】

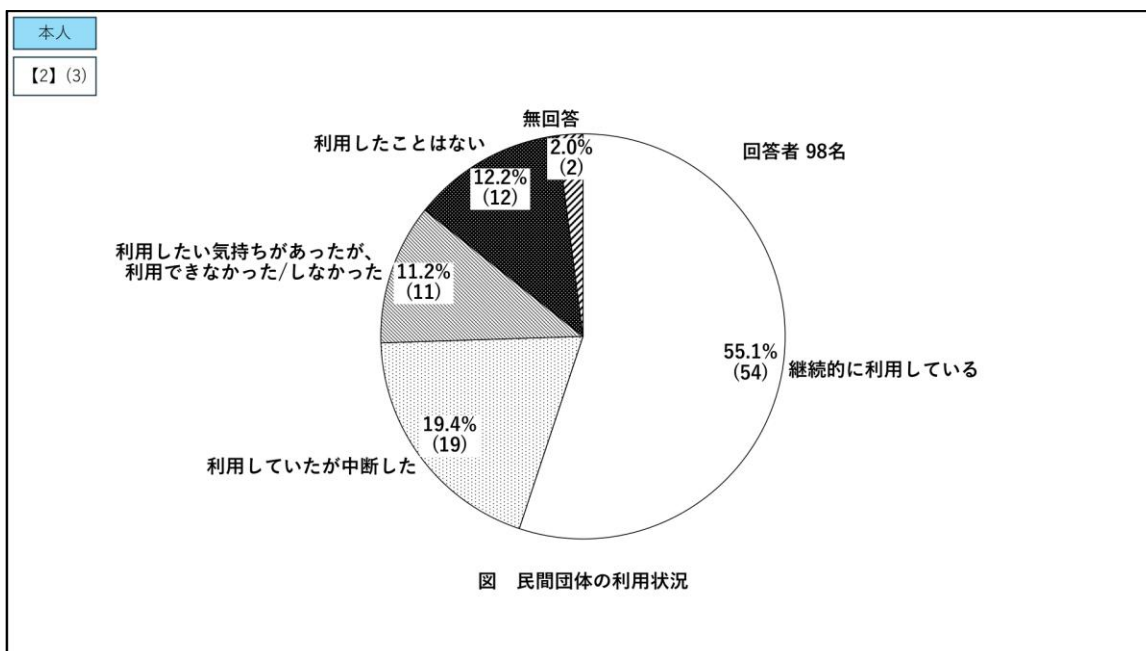


図2-(3)は、本人の民間機関の利用状況を示しています。「民間機関を継続的に利用している」という回答は55.1%であり、公的機関の利用率(63.3%)よりも若干低いとはいえ、半数以上が利用していることが示されました。

「民間機関の利用を中断した」という回答は19.4%で、公的機関の中断率(18.4%)よりも若干高いが、概ね2割弱が機関の利用を中断したとの結果が示されています。公的な支援機関の利用率は高いが、中断も少なくないという結果となりました。

また「利用したい気持ちがあったが利用できなかった/しなかった」という回答が11.2%、利用したことがないという回答が12.2%となっており、公的機関の利用と同様に、約4人に1人が、民間機関の利用をしていない結果が示されました。

「民間機関を利用していたが中断した」という回答における自由記述は以下のとおりです。

- 2021年から居場所などを利用し始めたが、施設長・センター長の身勝手に思える行動や、あまりにワンマン体制すぎる考え方などに強い違和感を感じていた。しかし2023年の夏ごろまでは怒りや呆れを覚えつつも利用は続けていた。状況が変わったのは2023年7月末。個人的にとっても仲良くなった人物が急死してしまい、私自身も心身共に落ち込んでいたにも関わらず、誰も何も支援やサポートをしてくれなかった。決定打は別にあるが、だいたいこんな感じかと思われる。
- ひきこもり女子会に今年2回ほど参加したが、参加者は専業主婦ばかり。みじめな思いをただけだった。専業主婦をひきこもり扱いするのはやめてほしい。収入の心配もないし家族もいて孤独死する心配がないならひきこもりと呼ぶべきではない。孤独な専業主婦に対す

るサポート自体は必要だと思うが、単身無職ひきこもりとは区別すべきだと思う。

- 隣の市で有志の方が居場所を開いており行ってみたく思っているが、電話連絡してからでないと参加できないので参加できていない。外出はできるようになったが、いまだに電話ができない。
- いつまでもいる所ではないと思ったので。
- いわゆるコロナウイルスの流行を機に中断し、それが収まっても復帰はしませんでした。
- コロナ禍で居場所の多くが開催を中止したり、閉鎖されたりしたため。
- スタッフから差別を受ける、マナーが悪い等の問題があり、行くのを見合わせている。電話で相談をして、団体で対処してくれるのを待っている。
- 家族会から強制的に追放された。（私の意見を聞かずに一方的に家族会から会を脱会するよう強要された。）
- 外出できなくなっていったから。
- 居場所の人と馬が合わない。
- 仕事に就いてから、なかなか足を向ける時間がないことが多いです。土日は仕事の疲れの回復に充てているため。
- 仕事や趣味等で忙しくなったため。
- 支援者も利用者も加害行為をする人が多い、加害者と同じ行為をされると怖い。支援者のほうが特に多い。
- 自分に合わなかった。
- 就労移行にお世話になりました。
- 支援団体が活動休止のため。
- 体調が悪くなった。
- 中断ではなく、ひきこもり状態を脱したので利用する必要が無くなった。
- 調子が悪くなり外出しづらくなって、しばらく利用できなかったが、利用を再開し始めた。ひきこもりの時間が長くなると、人と会うことや話すことのハードルが高くなり、実際に会話や対応に戸惑ったりしてスムーズにいかないように思う。多少怖くても、（参加の）数を増やして慣れることが必要なのだと思う。
- NPOが運営しているユースプラザには、また行ってもよいが、ちょっと自分の中で継続していくイメージが小さくなった。気に入った催しやイベントがあれば行きたい。

「利用したい気持ちがあったが、利用できなかった/しなかった」という回答の自由記述は以下のとおりです。

- 車が廃車になり、交通の面で動きが少なくなったため。
- 引き出し屋のような、自分が望んでいない支援を強制されるのではないかという怖さがあります。
- 居心地が良くないから、近くにない。

- 近くに存在しないから利用したくてもできない。少し遠い団体に相談したが、そこからでは利用できないといわれた。
- 近隣にないため。
- 人が怖い。人権意識の低い団体でトラブル回避のため。暴力的な支援を受けたから、利用をやめた。
- 頼れるところがなかった。

「民間機関を利用したことがない」という回答の自由記述は以下のとおりです。

- ちょうどいい支援機関の情報がなかった。
- 家族が利用していた。家族から話を聞くのが励みになっていた。自分自身気になっていたが利用しないままになった。
- 居場所に2週間に一度、出席し続け、人と関わりを継続し続けているのが気持ちの救いとなっている。
- 支援を求めていなかったため。
- 田舎には無い。人と話したくない。
- (民間団体を) 利用したいと思わない。

3. 地域で不足している資源・支援、 今後拡充の必要があると思われる資源・支援

○ 地域で不足している、今後拡充の必要があると思われる資源・支援【図3】

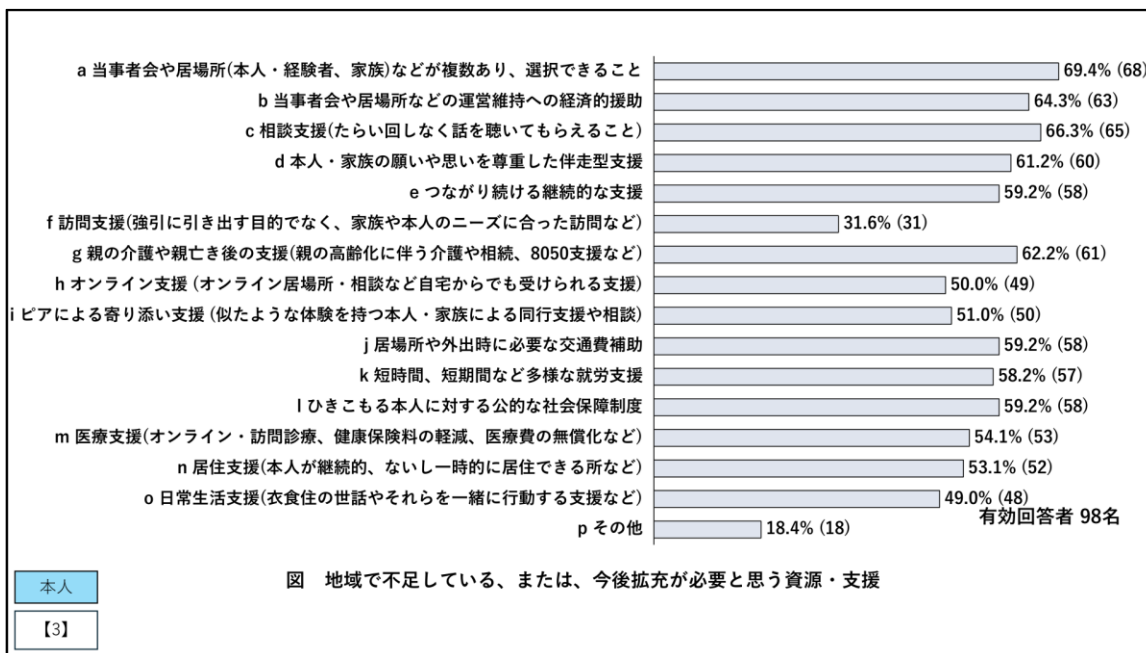


図3では、本人にとって地域で不足している、今後拡充の必要があると思われる資源・支援を、複数回答でたずねた結果を示しています。上位から「居場所の選択肢 69.4%」、「たらい回しをしないで話を聞いてもらえる相談支援 66.3%」、「当事者会や居場所への運営維持への経済的援助 64.3%」、「親の介護や親亡き後の支援 66.3%」、「本人や家族を尊重した伴走型支援 61.2%」、となりました。

次いで「つながり続ける継続的な支援 59.2%」、「居場所や外出時の交通費補助 59.2%」、「本人への公的な社会保障制度 59.2%」が同じ数値で示されており、居場所や相談、伴走的支援といった関係性の支援や維持支援を必要とする傾向がうかがえます。

居住支援や就労支援、医療的支援、日常生活支援も半数以上が必要という結果になっていますが、上記の関係性の支援ほどは必要とされていません。同じひきこもり経験を持つ人の「ピアによる寄り添い支援」については、51.1%という結果となりました。

最も少なかったのは、「家族や本人のニーズにあった訪問支援 31.6%」であり、本人の私的空間への訪問を必要としない傾向がうかがえる結果となりました。

「地域で不足している、今後拡充の必要があると思われる資源・支援」という回答における自由記述は以下のとおりです。

- 自己肯定感、自己承認欲求を満たしてくれる支援。
- 自立、独立ができるように支援する方法、仕組み。

- メタバース居場所等。ひきこもり経験者が多数スタッフにいる「株式会社めっちゃこま」の居場所や、オープンダイアログも一回しか参加してないが良かった。その他、外出する時に車乗せてくれる人がいたらいいな。
- (上記の) どの支援も良いことだと思う。問題はそれが本人と家族が知ることができて、届くかどうか。私のひきこもりの時はそんな支援があると本人も、おそらく家族も知らなかった。
- もう諦めた。
- 医療大麻の治療が可能な機関が日本国内であれば。
- 支援の情報。
- 支援は専門職のような方も必要だが、どちらかという、似た者同士なピアサポーターが居ると安心できる。しかし、支援機関にピアサポーターが居るところは見たことが無い。もう少しピアサポーターを増やしてほしい。
- 有識者(大学教員や医師等)が運動に関わってくるのですが、性暴力を振るう危険なweise教授が何人かいます。そういう人がひきこもりに関わってきたら、ひどいことになるということは危険予知できます。他にも危ないアカハラ教授が何人かいます。
- (ひきこもりのベースになっている) 性被害体験への理解。
- 社会復帰後の伴走型支援。努力し社会復帰を成し遂げても生きづらさは継続しています。社会復帰後の支援というのはあまり聞いたことはありませんが、ソーシャルワーカーのような方が付いていると心強いだろうと思うことがあります。支援が見つからないからこそ、様々な社会資源を試行錯誤しながら活用していく術を身に付けてきましたが、一度社会のルールから外れた人間のそのような努力は大変疲弊するものです。第三者の専門家の目から適切な社会資源の提案や助言があったらもっとスムーズに生きづらさの改善ができるのではと考えます。また、自分、趣味や生き甲斐を持つ事知る機会などのバックアップ支援。就労支援時などの経済的支援等。
- 女子会や女性だけの就労支援の場の増設。
- 数年前にうつ病で障害年金を申請してから、医療機関には継続的に通っている。困ったとき、ひきこもったときに何処にも誰にもつながりがないことは心細いと思ったから。「薬を飲んでみませんか? 調子はどうですか?」「薬は気が進みません」「変わりありません」と2~3分のやり取りであっても、月1回でも外に出て自分のこと(ひきこもりの状態について)を話せるのは、家族と自分だけの閉そく感を和らげてくれるように思う。地域生活支援センターや就労支援サポートへ定期的に通うことや人の中に入っていくことはまだできないでいる。
- 体調の急変の駆け付け、犯罪加害者、被害者になった時の対応。家財道具の処分処理、処置。死亡後の火葬や納骨。
- 福祉事業者や当事者会や居場所での加害行為や倫理違反に指導改善してほしい。じゃないと一生ひとり。
- 分からない。

4. ひきこもりのピアサポート活動について

○ 身近なピアサポート活動の状況【図4-(1)】

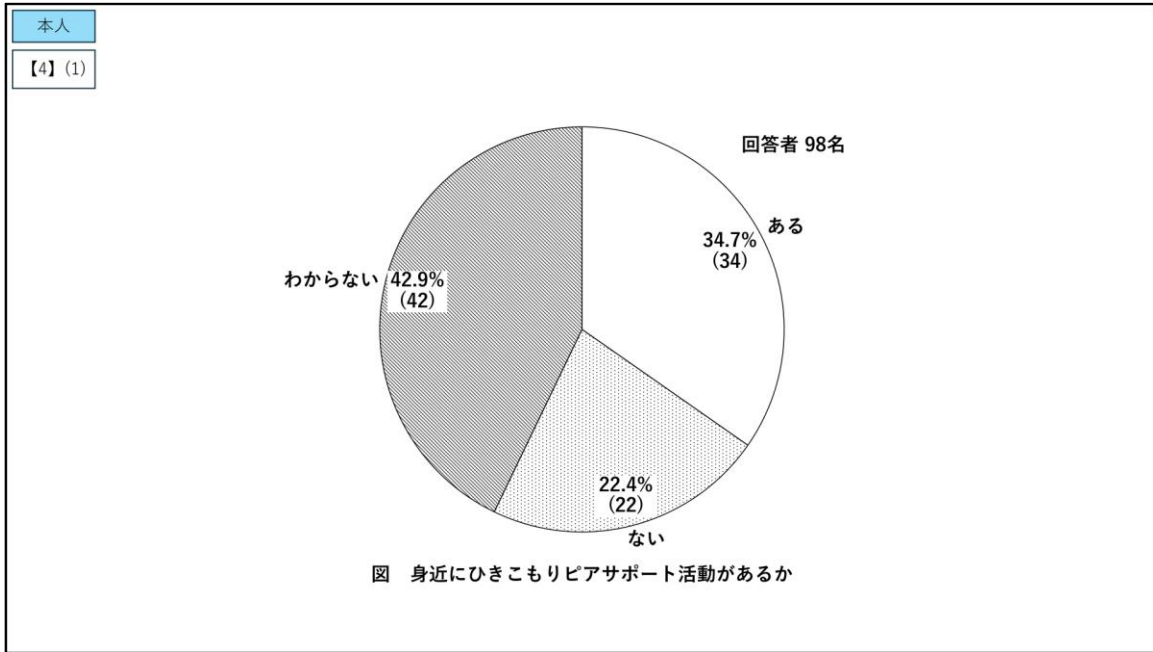


図4-(1)は、ピアサポート活動が身近にあるか否かの状況を示しています。ピアサポート活動が「ある」という回答は34.7%であり、「ない」という回答は22.4%でした。最も多かった回答は「わからない」であり、42.9%でした。

本人にとって、ピアサポート活動の内容について、認知度が低いことがうかがえる結果となりました。

「身近にピアサポート活動がある」という回答の自由記述は以下のとおりです。

- あることは分かるが活動内容まで把握出来ていない。
- クリニック内でのミーティング（自助グループ）。
- 居場所活動・当事者活動。（同回答7）

※参考【居場所活動・当事者活動の回答で名前の挙がった居場所】

- ・クローバー（山形県）
- ・みつけばハウスミドル（東京都）
- ・居場所カフェコモリナ（東京都）
- ・高知県ひきこもりピアサポートセンター
- ・居場所よりどころ（札幌市）
- ・晴天なり（岩手県）
- ・岩手県精神保健福祉センター
- ・東京都ひきこもりサポートネット

- KHJ 支部家族会が運営する居場所、カフェ。
- 地域の若者サポートステーションが開催する集まり。他はよく知りません。
- KHJ 支部家族会における、当事者やその支援者、家族の集まり。（同回答2）
- ピアサポーターが居場所の世話人をしている。ひきこもり宅に訪問支援をしている。
- ピアサポートセンターの相談支援、訪問支援、家族支援、同行支援、専門職との連携。行政サービスに接続 精神障害者アウトリーチに参加。
- ひきこもり経験者が自分の創った作品を売ったり、食事を提供したりする。（居場所や家族会、イベント「若者フェスタ」などの）会場にいらっしゃるお客様（ひきこもりの当事者やご家族も含む）と交流を深めるイベントへの参加。
- ひきこもりの家族同士の経験を分かち合うグループ活動
- ひきこもり当事者のための居場所での活動
- 居場所、送迎、イベント、遊び（YouTube を観るなど）
- 勉強会、話し合いや相談。
- 居場所で話を聞いてくれる人。
- 居場所を含めた当事者会、家族会。
- ピアサポートによる相談対応。
- 経験談を話したり、家族会での傾聴。
- パソコンを教えて下さる方もいたり、非常に有意義な場所だと思います。
- 障害者ピアサポーターは聞かすが、ひきこもりの人では無いため違いを感じる。
- 自助サークル（自助グループ）のミーティングに定期的に通い、経験者同士で近況報告等の交換をする。
- 詳しくは存じ上げておりません。
- 相談支援（来所型）、訪問支援、電話対応（電話相談）、ひきこもりなどに関する講演会、公的機関の担当者との情報交換（共有）等。
- ひきこもり家族会の集会で、ひきこもり本人当事者のピアサポーターが、時々いらっしゃる。
- ピアオンライン相談を利用しました。いい人でした。盛り上がりました。
- 当事者や家族、近隣の住民が立場関係なく気軽に集えるカフェ。
- 友人がピアサポート活動をしているらしい。
- 有志による当事者会。公的なものはない。
- ピアサポーターが話を聴く、一緒に居る。

○ 身近なピアサポート活動の参加経験【図4-(2)】

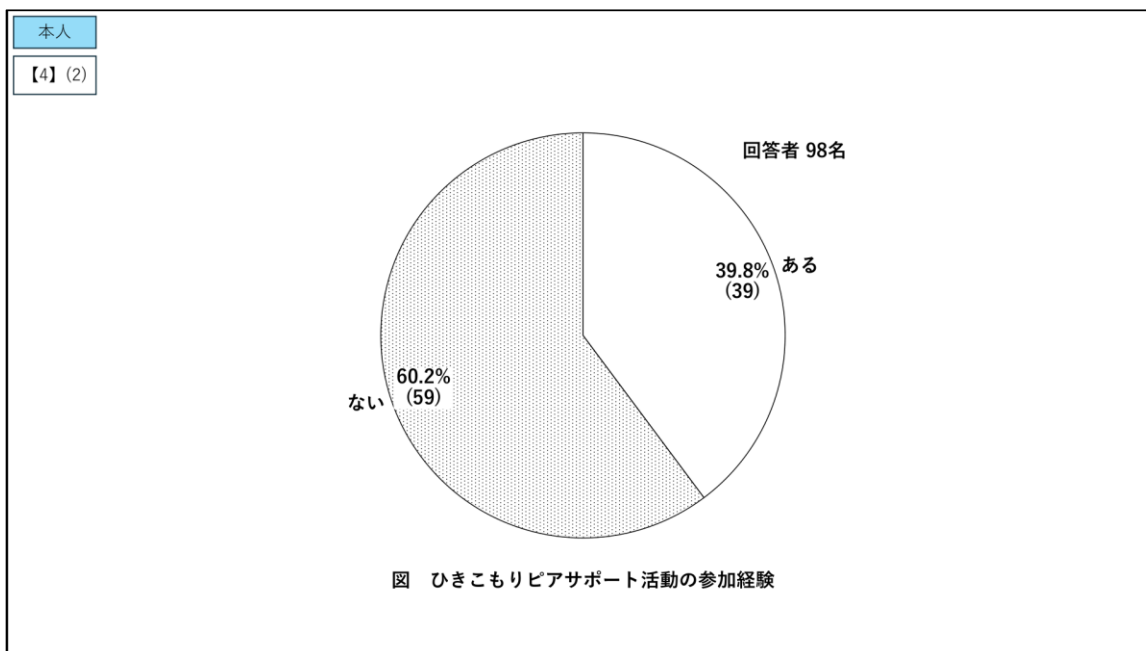


図4-(2)は、本人のピアサポート活動の参加経験を示しています。ピアサポート活動の参加経験が「ある」という回答は39.8%であり、「ない」という回答は60.2%でした。

ピアサポート活動の経験がない本人が、経験のある本人を上回る結果となりました。

「ピアサポート活動の参加経験がある」という回答の中で、どのような活動をしてきたかを尋ねた自由記述は以下のとおりです。

- 家族会での傾聴や経験の分かち合い。(同回答3)
- 研修会等でのひきこもり経験の体験発表。(同回答5)
- 家族会運営のための諸作業の手伝い。(同回答2)
- 居場所のスタッフ・世話人。(同回答3)
- (スタッフではないが)居場所の運営サポート、団体活動の運営のサポート。(同回答2)
- (ひきこもり本人への)寄り添い、伴走活動。
- 居場所での活動。相談支援での活動。講師活動。(同回答3)
- 居場所への送迎。
- ひきこもり等の勉強会やイベントへの参加。(同回答2)
- 「若者フェスタ」への参加。
- お茶会。
- 「ひきこもりピアサポーター」資格への登録。
- (本人や家族との)話し合いや相談。
- ただ話したり遊んだり。

- 居場所の利用、居場所に参加すること。
- 県が行っている巡回型の居場所や、ひきこもりの社会参加を応援する企業「COMOLY」の企画に限定的に参加している。平塚市の「NPO ぜんしん」にも参加したが、続いているとは言い難い。若干、遠いので気分が下振れしていると言いきにくい。
- 盛岡市のひきこもり当事者の集い「晴天なり」への参加。
- 電話対応（電話相談）、「ひきこもり」などに関する講演会の登壇、訪問支援（1度のみ）、公的機関の担当者との情報交換（共有）等など
- 東京に行った際に、ひきこもりピアサポーターの方とお会いした。当事者として体験談を語ったりメールでの相談に乗って解決方法を一緒に考えたり利用可能な公的な制度や民間の活動を紹介したりしています。
- 当事者会のお手伝いをしたけど、代表が全て仕切っていて、まるで秘書か雑用みたいなことしかできないから辞めた。当事者ボランティアに協力を仰ぐなら、ピアサポートのことをもっと理解してほしいし、ワンマンで振り回さないでほしい。
- 当事者団体でWEB活動や現地活動。
- ある自治体でひきこもりの当事者研究会をやっていました。主催者が男性で、開催が夜間で私は女性だったので、夜道が危なくて怖いので止めました。
- 余暇支援。居場所の提供。イベント、茶話会、カラオケ、食事会、園芸、手芸などを開催して、交流したり勉強会をしたりする。
- 大阪府にある「NPO 法人ウィークタイ」という不安や孤独などの生きづらさを抱える方々の当事者団体。医師とのツアーに参加した。
- 大阪の「NPO 法人フォロー」や「NPO 法人ウィークタイ」による定期的な活動への参加。前者は毎回大雑把なテーマをもとに話し合い(づら研)、後者は堺市三国が丘近辺で行われていたまったくの雑談会。このほか数回発達障害当事者会に参加したことがあり、医者などの判定ではまったく発達障害にひっかからない中、「ハッタツっぽいけどなあ」といわれたことがあります。
- ピアサポートセンターでの相談支援、訪問支援、家族支援、同行支援。専門職との連携や行政サービスにつなぐこと。精神障害者アウトリーチに参加。
- 横浜市の NPO 法人「南部ユースプラザ(<https://nanpla.jp/>)」、地域活動支援センターの活動はピアサポート活動とは違うの？
- 岩手県精神保健福祉センターの小さな集まり。
- KHJ 支部家族会「大阪虹の会」のピアサポーターとして、ご家族の方々とバザーに参加。
- 大阪高石市の社会福祉協議会と協力して「生活困窮者、ひきこもりのご家族が居られるであろう家庭」へのアウトリーチ。
- 「大阪虹の会」の説明等をパンフレットを配りながらやっています。
- KHJ 家族会支部、名古屋の「なでしこの会」で体験を語り合う活動に参加。
- 千葉市の家族会「美浜町ぶどうの会」で自助グループ参加（本人は不在）

○ピアサポート活動に参加をしたことがない理由【図4-(4)】

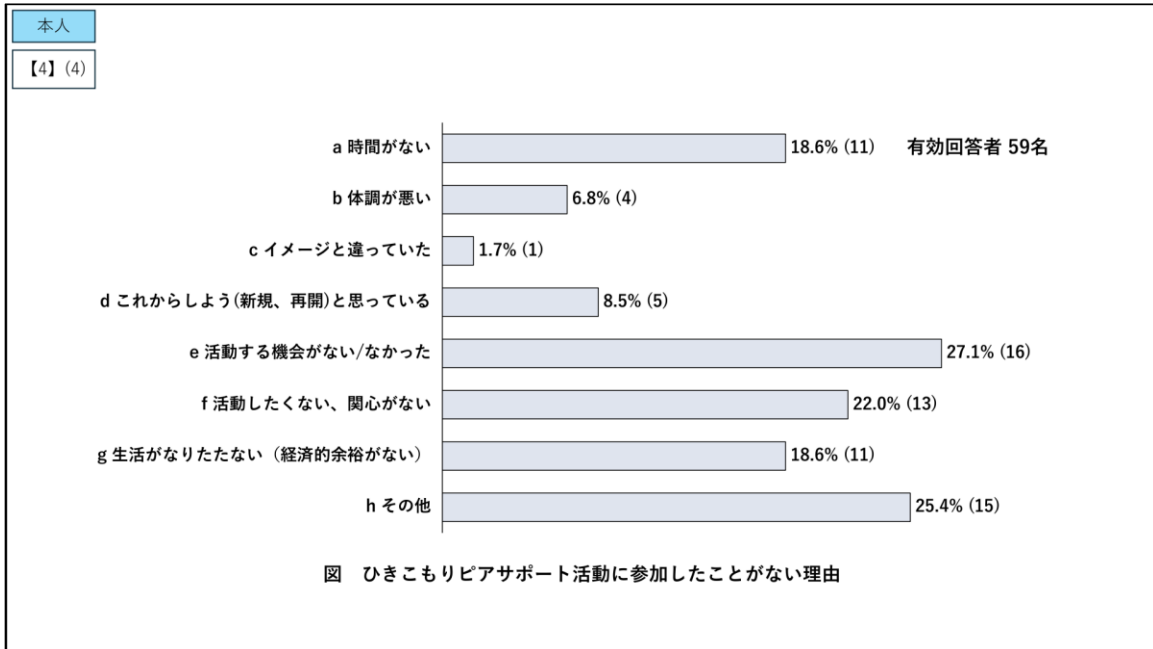


図4-(4)は、ピアサポート活動に参加したことがない理由を、複数回答でたずねた結果を示しています。上位から「活動する機会がない/なかった 27.1%」「活動したくない、関心がない 22.0%」「活動の時間がない 18.6%」「生活が成り立たない(経済的余裕がない) 18.6%」となりました。最も多かった回答は「その他」で、25.4%でした。

「その他」の回答に記載された自由記述は以下のとおりです。

- KHJ のピアサポート活動には参加したことはないのではありません。当事者活動と呼ばれるものは手伝っている。活動によっては極端に時間を使いながら、まったく報酬が見合わないものがあり、ひきこもり支援を掲げているが、ピアサポートとも違う主婦の活動だった。
- あまりよくわからないため。
- そもそもピアサポートが近くやオンラインで無いから。そして話すのが苦手だから。
- 地元でのピアサポート事業の募集を見かけない。募集条件によっては参加も考えるが、生活の負担にならない程度の活動であることが望まれる。
- ピアサポートできる能力がないため。
- ピアサポートというものをそもそも知らなかった。
- ひきこもりピアサポートがどのような活動なのかわからない。
- よくわからなくて。利用したくてもよくわからない。
- 活動を知らなかった。
- 自分の現状を人に話すのが難しい。

- 自分の諸問題が解決しないのに、他人どころでは無い。後何年生きられるかわからない。自分のやりたい事、自分好みの事がしたい。
- 自分や身近な人のことで精一杯です。
- 自分自身の心身の状態が、安定した状態ではない。
- 複雑性 PTSD 持ちで自己表現が苦手な為、人のサポートはできない。

○ ひきこもりのピアサポーター養成講座の受講経験について【図4-(5)】

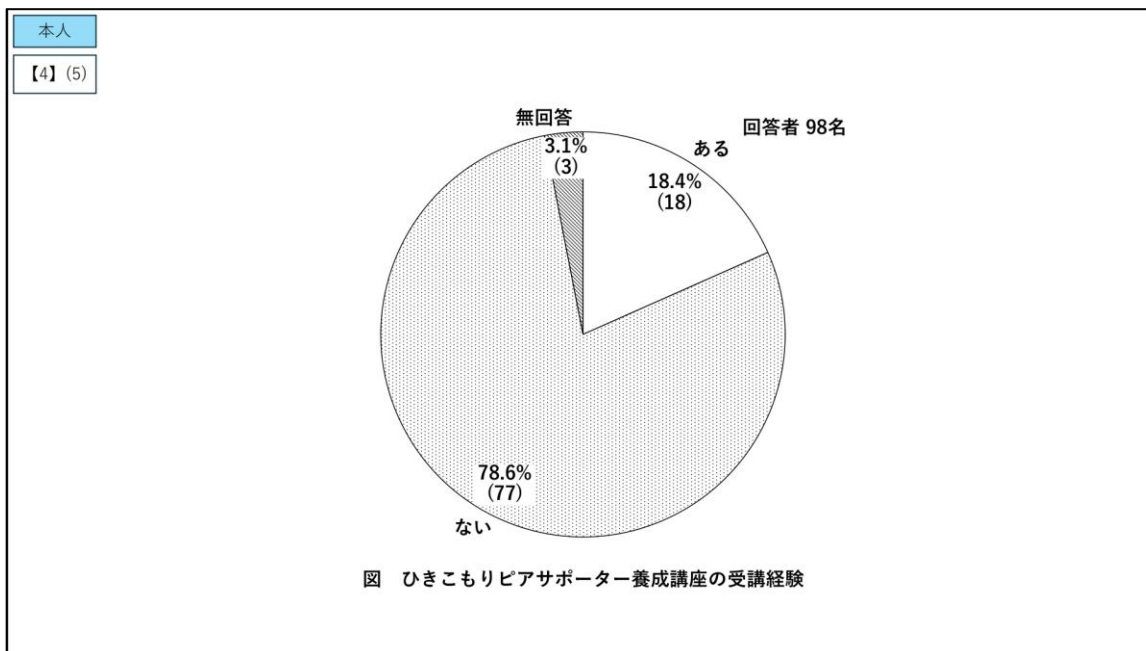


図4-(5)は、ひきこもりのピアサポーター養成講座の受講の状況について示しています。養成講習の受講経験が「ある」という回答は18.4%であり、「ない」という回答は78.6%で「ある」を大きく上回る結果となりました。

「ピアサポーター養成講座の受講」についての自由記述は以下のとおりです。

《ピアサポーター養成講座の受講経験のある方の受講先》

- 2014年～2015年に、東京で5回に渡って「ひきこもりピアサポーター養成研修」を受講。
- 2021年度オンラインの研修を受けた。
- 2019年のひきこもりピアサポーター養成研修会を受講した。
- 2024年にピアサポーターの継続研修をオンラインで受講。
- 2024年秋に、ピアサポーター養成研修を受けました。
- KHJが主催のひきこもりピアサポーター養成講座に参加した。(同回答9)

- KHJ 公認ピアサポーター養成の研修を受けた。
- 東京都の KHJ 支部家族会「楽の会リーラ」のピアサポーター養成研修を受講。
- 厚労省の事業で受けたことがある。

《ピアサポーター養成講座を受講していないという回答の自由記述》

【ピアサポーターの養成や活動を知らない】

- ピアサポーター養成講習・研修会の開催を知らない（同回答 7）
- ひきこもりピアサポートがどのような活動なのかわからない。（同回答 3）
- どうやったら（ピアサポーター養成講習を）受けられるのか知らない。（同回答 3）
- 会場が遠い、近くにそういった場所がない。（同回答 2）
- どうやってピアサポになっていいかわからない。
- そういう機会がなかったから。
- 窓口わからず。
- 知ったあとでも、受講方法がわからなかった。
- （この調査でひきこもりピアサポーター養成講習の）存在を知った。
- 受講の方法や研修会の開催時期を知らないから。
- 地方にはそういう養成講習が無い。

【ピアサポーターになる自信がない】

- コミュニケーション能力を必要とされるから。
- 活動を知らなかったし、活動できる状態でもない。
- 元気がないから。人と接するのが向いてないから。
- 現時点で要求される能力を満たさないため。
- 今はまだ引きこもりを抜け出せていない。
- 自分にできる自信がないです。
- 自分には向いてないと思うので。
- 自分に全く関りがなく、そもそもそんな発想がなかった。
- 実は受講したいのですが、就職活動を優先してくださいと言われてる感じがするので
す。
- 人と接するのが苦手。
- 人を支える精神的余裕はない。
- 昔のことを話すのは、体調を崩すのではないかと思うから。
- 相手に合わせるのが面倒くさいし疲れる。賃金も出ないのに、莫迦らしい。
- 体調的に大変そうだと感じたので。

【ピアサポート活動を行う時間、余裕がない】

- 今自分が抱えていることが忙しくて、他人の支援までできません。私はわいせつ教員被害者で、福祉職がわいせつ教員被害を知らないので、啓発活動をしています。
- 研修を受ける前から長年、同じ経験をして困りごとを抱えている人たちと交流を続けているため。
- 他のことで忙しいため。
- 時間の都合。
- 余裕がない。

【ピアサポート活動に興味・関心がない】

- 受講する理由がありませんでした。（同回答3）
- そこまでの強い関心がなかった。
- 興味がない。
- 受講したいと思わない。
- 受けようと思ったことがない上に受けられる場所を知らない。

5. ピアサポート活動を望むか

○ ピアサポート活動を望むか【図5-(1)】

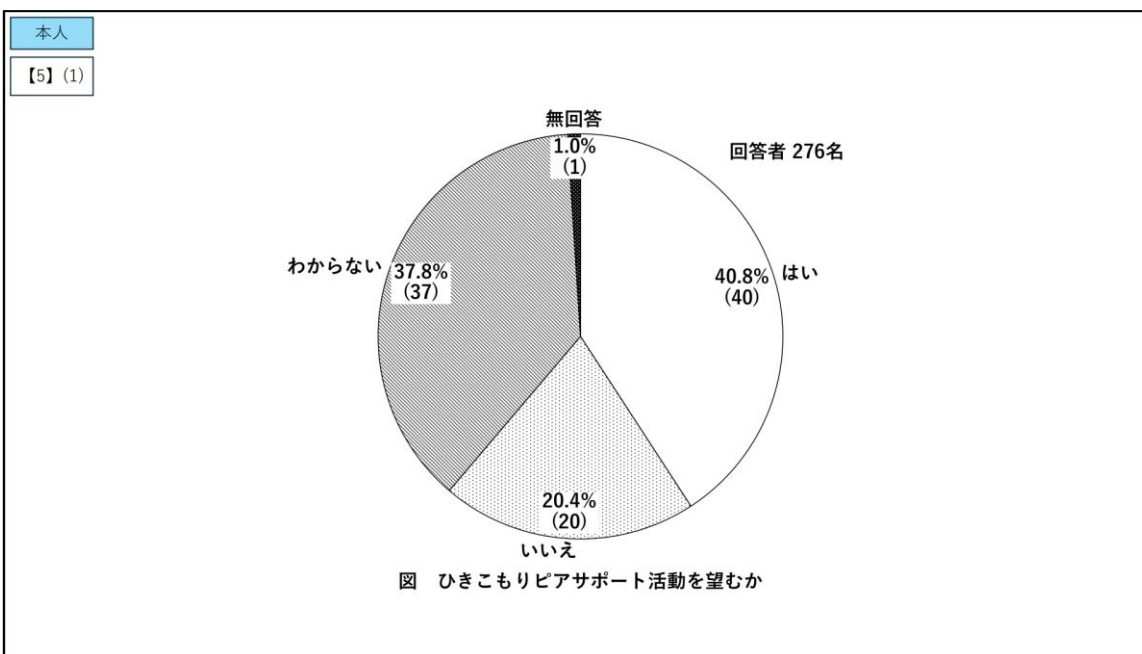


図5-(1)は、本人がピアサポート活動を望むか否かを示しています。「はい」という回答は40.8%であり、「いいえ」という回答は20.4%でした。また「わからない」という回答は、37.8%でした。

図4-(1)でも示された通り、ピアサポート活動についての具体的な活動内容の認知や周知の低さが関係している可能性がうかがえます。

「ピアサポート活動を望むか」についての自由記述は以下のとおりです。

《「はい」と回答した方の自由記述》

- 1人で行けない場所も多いので。
- また違う人を一緒に行ける支援も出来ると良いと思うので。
- 1番権利を守ってくれそう。
- いいことだと思う。
- (ピアサポーターが) いるという事実だけで十分。
- いろいろなひきこもり体験のある方々と交流を深める機会を持ちたいから。
- この活動自体が、生きていく希望につながる可能性を感じる。
- これからどうしていきたいのかということと共に創造していきたい。
- ピアサポート活動をやることで、少しでもひきこもりの方が減るといいと思うから。

- ご家族の方と接する中で、社会に出ている中で、私の存在意識を感じれます。
- 当事者として、そして生まれて来た人として、親からの愛情を知っているからこそだと。
- 2025年「KHJ 全国大会 in 大阪」でも、ぴあ仲間同士や沢山の人達、とても疲れました。だからこそ「当事者としてこれでいいんだ。誰とも話さなくても、誰かと出会えれば、何か発見があれば…あなたでいいよ！」という感覚に、少しでも寄り添えればと思いました。
- できることならばピアサポ相談員になりたいです。たとえ収入が少なくても、それだけで 箔（はく）ができるので、人と会うのが気楽になれます。
- どうしても、専門職が行っている支援はゴールがあつたりと目標を突き付けられる。支援の方も、何か成果を出さなければいけないシステムがあるかもしれない。また、当事者の感覚や思いが響き合えない感触がある。そのため、仲間感のあるピアサポートの充実を望んでいる。
- ひきこもった経験から社会や対人不信感、不安感など、ベースとなる生きづらさの感覚を共有しやすいため。
- ひきこもりの経験は専門家より貴重だと思っています。ですが有償ボランティアとしては成立してない事が多く大変残念です。ひきこもりとしては社会復帰のファーストステップにピアサポートが機能すれば一石二鳥だと思います。
- ひきこもりは周りの人に理解されないから、相談できなくて余計孤独になっていく。そんな時にサポートしてくれる存在がいてくれるだけで救われる面もありそうだから。
- ひきこもりを脱するきっかけになり得るから。
- ひきこもり同士でも得意なこと苦手なことうまく組み合わせれば、稼ぐことまでいくことあるのではと思う。まあ、ひきこもりや家族の声を聞いてとしてお互いの状況確認をして多少、心の安心、安定を手にするかもしれない。（時々感情乱れる時もある。両側面ある。
- 運が良ければ、未来志向になれるかも。お互いの日常のトライ&エラーを聞くだけでも、ヒントになる可能性がある。
- 活動領域の拡大、生活が成り立つ手当ての保障が必須。
- 今は無理でも、自分が必要としているようなサポートを自分が他者にできるようになればいいと思う。
- 支えや支援があるといいと思うから。
- 支援者の押しつけ目線とは違ったつながりだったから。
- 自身の経験を活かして、ひきこもりの理解促進、当事者や関係者の気持ちや関係を良くしていけることに少しで役に立てたらという思いから。
- 自分が生きやすくなるから。
- 自分のまわりにひきこもりの人がいるから。
- 自分の経験を生かしたい。（同回答2）

- 自分も役に立ってる実感があるから。
- 実際にやっていて生き甲斐になっている。
- 少しでも理解のある相手と話したい。
- 人の中で話をする機会は自分に必要と思うので。
- 仲間がいるのは心強い。
- 当事者同士が一番話しやすいから。(同回答2)
- 当事者目線での支援が必要だと思うため。
- 同じ経験をしている方なので、気を遣わずに済むから。
- 比較的話しやすいため。
- 話し合うことが一助になるような気がする。

《「いいえ」と回答した方の自由記述》

- ピアサポーターは要らないと思う。ピアサポーターになりたい人は、ピアサポーターに向いていない。
- (ピアサポート活動)は関係ない。
- 月30万円もらえるなら是非やります。
- 私に合う人は、いるやら？何かして欲しいとは思っても、何かしてやりたいとは思わない。
- 人間苦手。積極的に人と関わりたいとは思わない。
- 当事者は「生きづらさ」を抱えてる場合が多く、トラブルになりやすい。専門家がいい。
- 特に必要と思わない。
- 変な支援者に巻き込まれたくない。

《「わからない」と回答した方の自由記述》

- 今の所、ひきこもり状態を脱している為。(同回答2)
- 「活動しています」というような大仰な取り組み方より、今の友人としての関わりの方が本人からすると刺激も少ないようで、ささいなことでも相談してもらいやすいのかなと漠然と感じています。
- そもそも具体的に何をする活動なのか不明のため。どんなものか具体的に想像できない。

- ピアサポート活動の現状は、「家庭でのひきこもり」を「居場所でのピアこもり」へと変化させているだけのような印象がある。同質性への隔離、その先が見えない。ひきこもり状態からの脱却を望むのであれば、同質性よりも、自身を相対化するような他者性が重要だと考える。
- 基本的には自分の経験を今苦しんでいる当事者の為に役立てたい気持ちはあります。しかし、ひきこもりピアサポーターの具体的な活動内容が分からないので、自分にも出来ることなのか分かりません。ひきこもり支援となると長期的なコミュニケーションにより信頼関係を築いていくことが大事だと思いますが、自分の時間を長期的かつ定期的に使って活動するのは負担にならないかという心配もあります。正直、自分の生活を充実させたり、成長する時間が惜しいと感じることもあります。ボランティアでそれを続けるのは厳しいかもしれません。
- 今はピアサポーターは必要はないが、将来は必要になるかもしれない。
- 参加したピアサポート活動の中でもかなり特殊なひきこもり本人として知られており、今のところ自分自身の需要が満たせません。
- 思想、趣味が違う。自分自身が活動するのはアリだが、自分が受けるのは何か違うように感じている。人の助けになれるだけの安定した自分になれるのか、今は見通しが立たない。
- 相手の方に失礼な言動をする可能性があるため。
- 仲間と上手くやれる自信がない。
- 調子が悪いので、決めた日に動けるかわからない。
- 内容を調べたことがなかった。

○ ピアサポート活動に望む活動内容【図5-(2)】

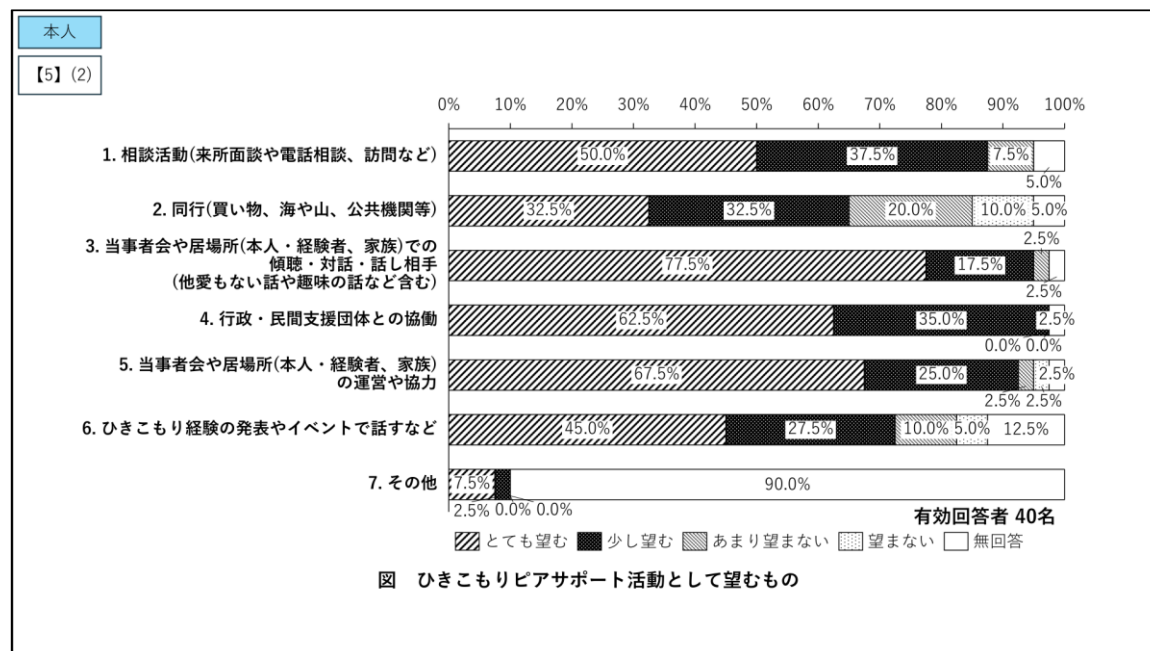


図5-(2)は、どのようなピアサポート活動を望むか、各活動内容をどの程度望むかについてたずねた結果を示しています。もっとも望む項目は「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」で、「とても望む」が77.5%、「少し望む」が17.5%であり、回答の95%が望む結果となりました。

続いて「当事者会や居場所の運営や協力」が「とても望む」が67.5%、「少し望む」が25.0%であり、当事者会や居場所でのピアサポート活動を望む回答が数多く寄せられる結果となりました。

また「行政との協働」も「とても望む」「少し望む」を合わせて87.5%であり、「相談活動」も「とても望む」「少し望む」を合わせて87.5%という結果になりました。ただし「相談活動」については「とても望む」の回答は50.0%であり「行政との協働」と比較すると12.5%減という結果でもあります。

一方で「買い物などの同行」については、「あまり望まない」「望まない」合わせて30.0%であり、1対1での関係性の望む数値が低い傾向にあることがうかがえます。また、「買い物などの同行は(自分には)必要ない」という回答が含まれている可能性も想定されます。

※

ここからは、現在、過去にひきこもりのピアサポート活動をしている（いた）方を対象とした調査結果になります。

○ ピアサポート活動に望む活動内容【図5－《1》】

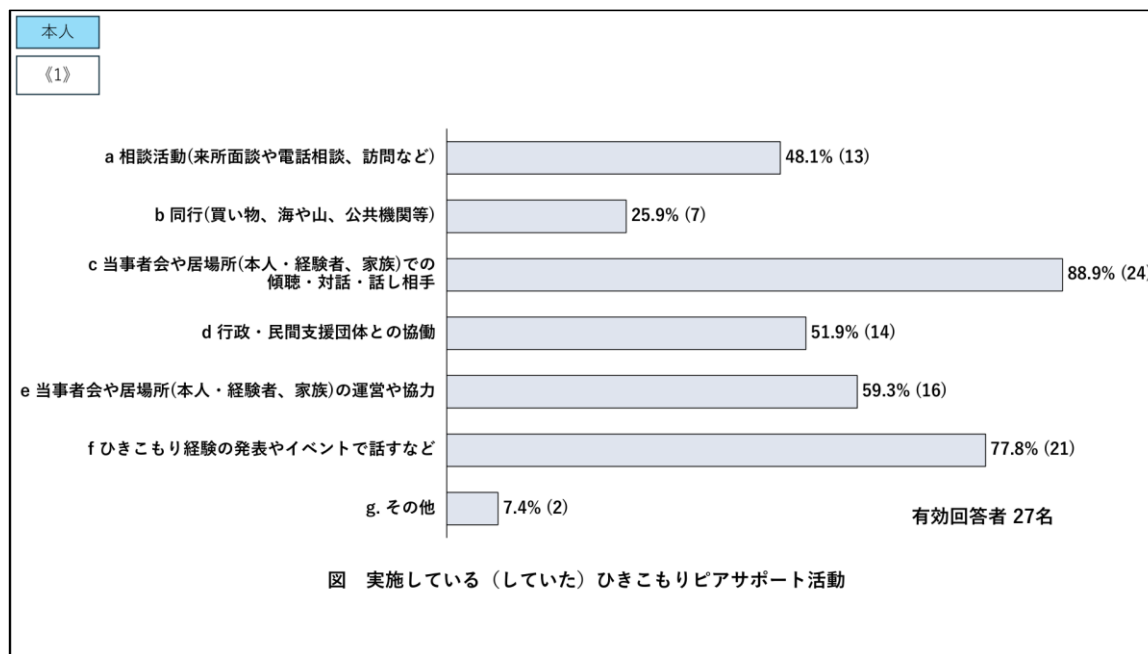


図5－《1》は、ピアサポート活動を実践している方を対象に、どのようなピアサポート活動をしているか（してきたか）、その活動内容について示しています。もっとも高い数値は「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」で、88.9%が活動実践・経験として回答しています。続いて「体験発表」が77.8%、「当事者会や居場所の運営や協力」が59.3%と続きます。

「行政との協働」は51.3%、「相談活動」が48.1%と、約半数がピアサポート活動として実践・経験をしたと示されています。

一方で「買い物などの同行」については25.9%にとどまっており、ここでも前ページの図5－（2）で示されたように、1対1での関係性が低い傾向にあることがうかがえます。

○ ひきこもりのピアサポーターとしての処遇（報酬の有無）【図5－《2》】

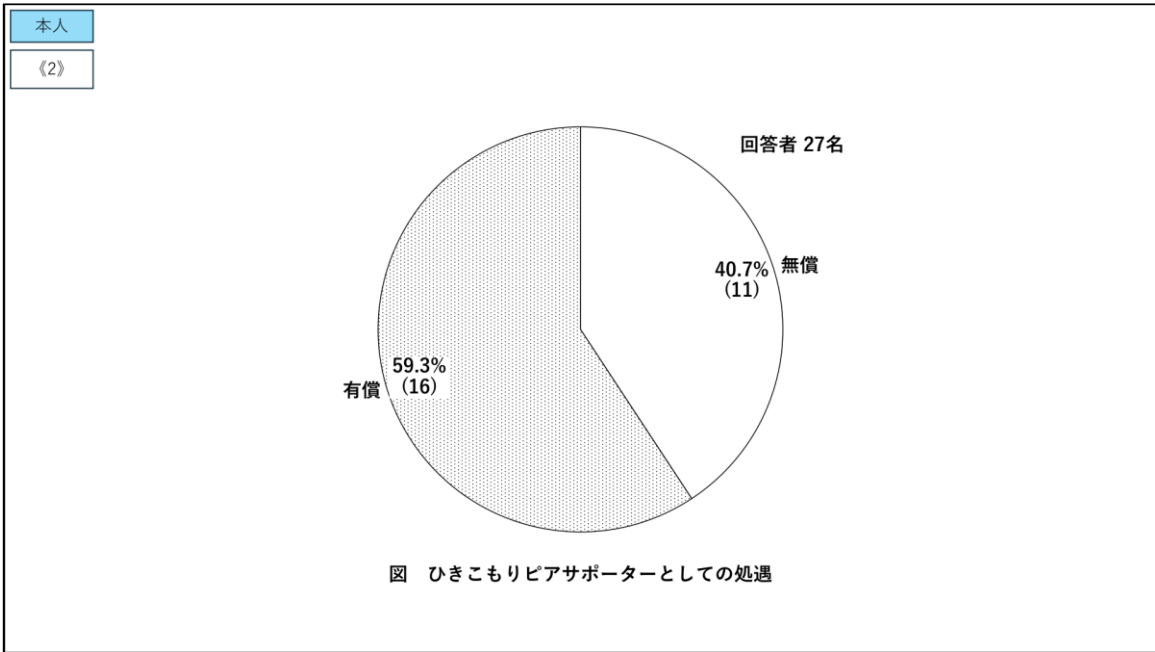


図5－《2》は、ひきこもりのピアサポーターとしての活動に報酬があるか否かを示しています。「有償」という回答は59.3%であり、「無償」という回答は40.7%であった。回答の4割が、無償でピアサポート活動を実践している（していた）ことが示されました。

○ ひきこもりのピアサポーターとしての処遇（報酬の額）【図5－《2》’】

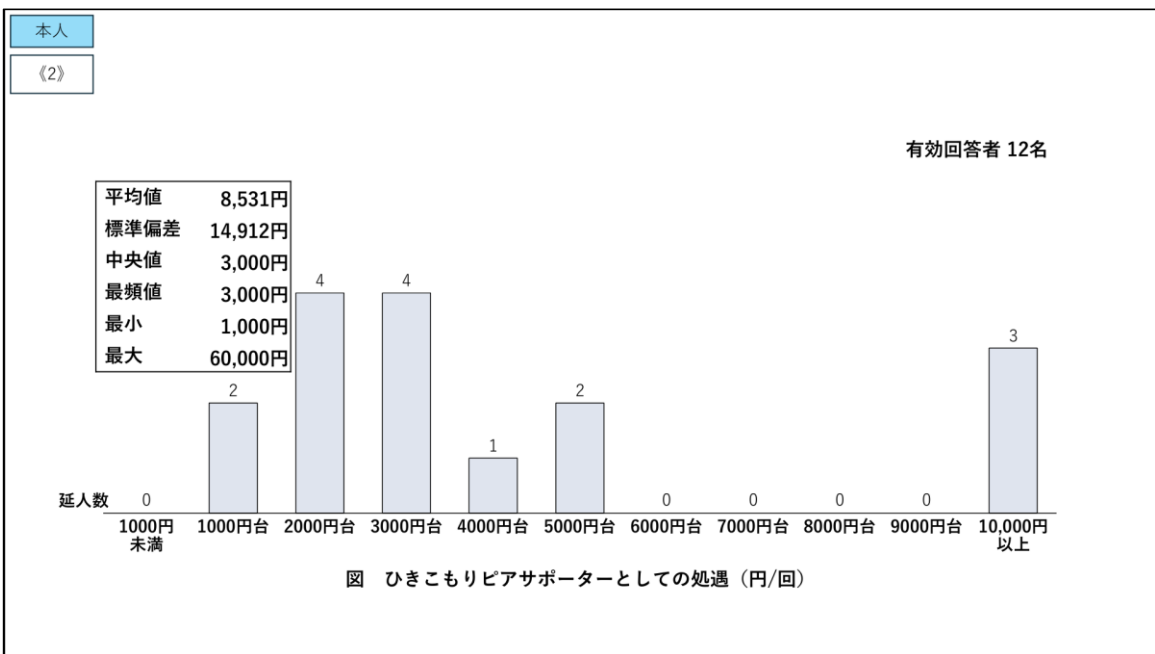


図5—《2》’は、ひきこもりのピアサポーターとしての報酬額を示しています。活動1回につき、2,000円～3,000円というケースが多いことがうかがえます。回答からは、有償の場合でも81.25%が5,000円台まででピアサポート活動を実践している（していた）ことが示されています。

※ 有効回答者数は12ですが、ピアサポーター活動の内容で報酬額が変化するとして複数回答をいただいているケースもあって、グラフの延べ回答数の合計は16となっています。

○ ひきこもりのピアサポーターとしての立場【図5—《3》】

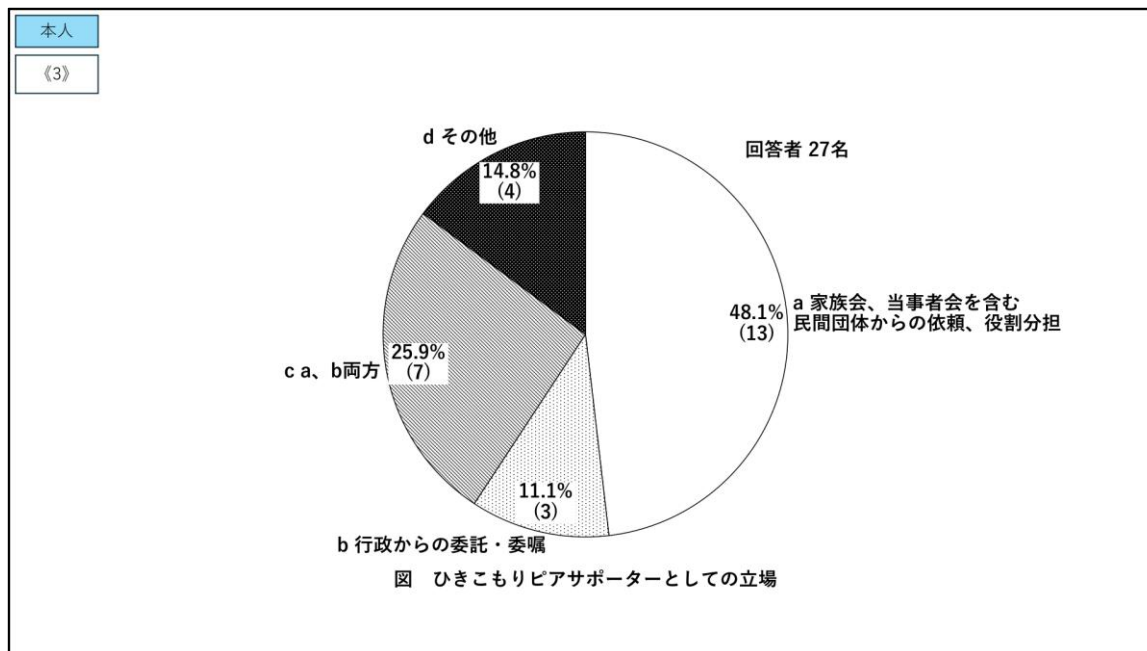


図5—《3》は、ピアサポーターとして、どのような立場で活動をしているかを示しています。「家族会、当事者会を含む民間団体からの依頼、役割」としての立場でピアサポート活動を行っているという回答が48.1%という結果となりました。「行政からの委託・委嘱」が11.1%で、「民間団体と行政と両方から委嘱・委託」という回答が25.9%となりました。

○ ピアサポート活動をはじめたきっかけ

「ピアサポート活動をはじめたきっかけ」は自由記述として、以下の通り回答が寄せられました。

《ピアサポート活動をする(した)きっかけは、いつ頃どんなことでしたか》

- 支援者からの依頼。（同回答2）
- 親からの紹介。（同回答2）

- 体験発表を頼まれたことから。（同回答2）
- ドクターに参加を薦められたので。
- 他のピアサポーターからの声掛け。
- 居場所に行ったときに、スタッフの方から誘われた。居場所の世話人を手伝って欲しいと言われた。今年の夏に比較的近い所に新しい居場所が立ち上がったから。
- 市の居場所事業が始まり、それを受託した団体さんから声がかかった。その団体の方が、別の当事者会で出会い、縁があってもあった。
- 2025年4月に仕事を辞め時間が取れるようになってきたため。かねてより協力していた家族会でピアサポを募集していた事もあり研修を受け活動参加することになった。
- KHJ 支部家族会の「KHJ 徳島つばめの会」の方に大阪まで、わざわざ来ていただき、現地の大阪セミナー「誇りを持って生きる」にご一緒に参加していただきました。
- 2013年度に自分が傾聴ボランティアをはじめたのがきっかけです。
- 2021年、諸事情あって居場所を紹介されて利用し始めたのだが、5月頃になると、当時人材が不足していた”ひきこもりピアサポーター”の養成講座を受講しないか、と当時居場所の隣にあった（現在もあります…）『ひきこもりピアサポートセンター』のセンター長や先輩ピアサポーターに何回も説得されていました。結局私のほうが折れる形で養成講座を受講しました。しかし、私自身は”不登校・別室（保健室）登校”の経験のほうが強かったですし、それをちゃんと伝えたんですけどね。
- 30代でひきこもり、つらく苦しかったから。
- はじめはネット上の友人からの相談がきっかけで一緒に食事に出かけたりネットで困りごとを聞いていたり高校卒業するための課題について解き方を教えていたりしていましたが、その後、教育や福祉に携わるようになり、専門家として活動するようになったのち、経験者・当事者視点でお話した方が伝わるように感じました。その後、家族会の方や当事者会さんと一緒に活動する機会も増えました。
- ひきこもりから脱出後に居場所のスタッフとして働かせてもらう立場になり、キャリアアップのために2019年にひきこもりピアサポーターの資格を取得した。その後、同僚だった元当事者とのトラブルでピアサポート活動が事実上不可能になり、降格に追い込まれた。
- ひきこもりを脱した後に、経験を無にしなくなかったからと、何者かになれるならと思ったから。
- ひきこもり状態から脱して、家族会・当事者会に参加するようになり、研修を受けることを勧められた。
- 家族会の一人の方に勧められて、ピアサポーター養成研修を受講したこと。
- 自分が生きたことをなにかで残したかった。外にでるようになって3年目、他の人と関わることに負担を感じにくくなり、ちょっと気の合う（いっしょにやってくれる）当事者との出会いがあった。
- 自分の過去の不登校やひきこもり体験から団体を設立し、ピアサポート活動を1999年から始める。

- 発達障害がわかり 30 代の頃コミュニティに参加していく内に世の中にもっと理解してもらい仲間が苦しめない社会にしたいと思い活動始める。
- 約 25 年前から不登校やひきこもりの相談をした事がきっかけ。

○ ピアサポート活動をしていてよかったこと

「ひきこもりピアサポート活動をしていてよかったこと」は自由記述として、以下のとおり回答が寄せられました。

《ひきこもりピアサポート活動をしているなかで よかったことを教えてください。》

【当事者理解・多様性への気づき】

- 聞き及んではいたが、当事者の多様性を感じられたのは非常に興味が湧く経験だった。それぞれの当事者の生きてきた歩みを直に触れられるのは他者に対する興味を加速させる。当事者ひとりひとりが生きていく事を工夫しながら取り組んでいる現実、これまでの自分の他者理解の狭さを強く感じる。また当事者家族についても同様に、個人としての人生を強く自分に印象付けてくれた。これら家族個人同士の関係性を理解するのも非常に難しくもあり同時に興味深い。さらにはひきこもりという個人の状態は単に個人問題、家族問題、学校問題、社会問題にも収斂していく。
- ご家族の方々の温かさ、悩み、辛さを知れ、自分の恵まれた環境、受けてきた愛情を再確認できる。そして…本当に大切な「愛し、愛されている」ものをすでに親御さん、当事者さんが持っている事を私が意識できた時。そのことを、お伝えできた時。多分…どんなに物質的に、あるいは、ものや名誉があっても、手に入らないものを！です。【人の幸せの根源だと想える】からです。

【人とのつながり・仲間・共感】

- ひきこもり状態から脱して仕事を始めた当初、仕事関係では知り合いも少なく孤立していたが、ピアサポート活動で知り合った仲間には気を許すことができ癒やされた部分はあったと思う。
- 互いにエンパワメントし合えること。
- 自分と仲間がいることで悩んでいるのは私だけではないと感じられたこと。
- 他の当事者と話ができること。当事者同士で共感できることが多く、お互いに無理せずやっつけていきたいとか、自分に合う生き方の話しが普通にできること。
- 漫画家志望の若者に出会えた。又、友人には、愛知県の KHJ 支部家族会「なでしこの会」を薦めつつある。

【自分自身の変化・回復・自己理解】

- ご家族にひきこもりの方を持つ人に少しでもヒントを与えられたかもしれないし、自身の経験の整理にもつながった。
- 私自身が、自分ひとりで抱え込まなくなった。苦しさを表現できる場をいろいろな人とつづけていることが生きる支えになっているかとも思う。
- 自己肯定感が上がった気がする。
- 自分だけでは生きていけないけど活動していく中で理解ある方に出会う内に自分が昔より肯定的になれてきたこと。
- 自分自身のことを言葉にする事で、自分と向き合う事ができた。
- 心が和んだり、心が安らいだりしたこと。
- 人に話したことのないひきこもり体験を話せた。
- 生きる理由を得た。ピアサポート活動に出会う前は、自分の人生経験が何かの活動をする壁となっていた。それを説明すると、幼少期から普通の人間の様に振舞うことが出来ない私の失敗経験談の積み重ね、つまりは自己否定の人生観だった。そんな駄目な経験を送ってきた自分は、社会に出たとしても絶対に人の迷惑になる。社会不適合者な私は、社会に生きる場所はない。今は親元で「うんこ製造機」みたいな、生きていても生きていない自分だ。社会でうまくできないことばかりだったからこそ、社会に出ないことが社会貢献だとさえ思ってしまう。

【誰かの役に立てたこと・役割の実感】

- ひきこもり経験が誰かの役に立つこと。
- 自分がピアサポーターとして活動して「ありがとう」と言われる、喜んでくださる方たちがいらしたことを知ったとき。
- 自分が役に立つことでの自己承認欲求が満たされて、やる気になります。
- 社会参加の最初の一步になった。
- 役割をもらえて嬉しかった。

【活動の成果・当事者の変化を感じたこと】

- ひきこもっている方が続けて居場所に来てくれること。
- 目の前の困りごとがすぐに解決しなかったとしても、生活の中でほんの少しずつ喜びを見つれたり、しんどさが軽減されたりしていく姿を見ると、良かったなと感じます。

【活動による実利・スキル・機会】

- お金がもらえた。
- 居場所で働くことで収入がいくらかあったこと。居場所だよりを書かせてもらって、文章力が向上したこと。
- 人脈づくり、世界観が広がったと思う。
- 正直あまり良かった事なんてほとんど無かったような気がするが、強いて言えば、講演会のたびに「もっと詳しい話を聞きたい！」とか「こういう話を聞いたのが初めてだからもっと話をしたい！」などと言ってもらえて嬉しかったことでしょうか。どうも、『不登校・別室（保健室）登校』に関しての話は全くといっていいほど聞く事が無いらしいです。

6. ピアサポート活動を充実・継続していくための本人からの意見

「ピアサポート活動を充実・継続していくための本人からの意見」は自由記述として、以下のとおり回答が寄せられました。

《「ピアサポート活動に参加したことがある」と回答した方の自由記述》

【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

- 一度、受講したからそれで終わりではなく、定期的な研鑽の場（継続研修）が必要だと思います。一度の失敗があったからと言って、ピアサポーターの役割を剥奪するようなピアサポーター活動は真にピアサポーターとはいわない。互いに意見が聞ける役割が重要です。
- 継続支援の為に行政との連携や、代表など支援者の教育をしてほしい。ピアサポーターもきちんと有償で働ける制度の確立と拡大をしてほしい。

【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

- ピアサポートはほぼ収益性がないので、やりがいでは継続出来ない。また、就職して辞める方もいて、収益性を確保するのが喫緊の課題。特に国からの援助があればいい。
- ひきこもりにおけるピアサポート活動は、今の社会状況の中、専門資格を持つ支援者よりも必要だと感じて実感しています。しかし、当事者会などで活動は始まっても、長続きはしません。「あの会が無くなった」「あの人が居なくなった」「あのピアサポーターさんは生活のために仕事を始めて居なくなった」そんな場面に多々出会います。なぜ、ピアサポート活動はこんなに不安定なのか。それは、予算がないから。ピアサポーターを行ってくれる人に、活動した際の食べていけるくらいの収入が無いからだと思います。ピアサポート活動は、それを行ったとしても生活の保障にまでならないので。
- 少し手当が充実するとさらにやる気になるかと思えます。あるいは講師としての謝礼金など…。
- 人権を尊重する団体や会の作業で活動に正当な対価がもらえるなら活動してもよい。無償ボランティアをする気はない。
- 必要な対価の支払いが保障されること。
- （ピアサポーターの利用について）有料でひきこもる本人に負担させることはできないので、公的支援（財政面）が必要。

【ピアサポート活動の広報・周知について】

- ご本人やご家族の声をもっといろいろな人に知ってもらえたらと思います。そのためにも声を出しにくい立場のニーズや意見をひとつひとつ大切に扱い拾い上げていくことが大切かなと思います。
- ピアサポート活動に対する社会的な認知が足りない。ひきこもり経験の価値を、もっともっと行政に認めて欲しい。
- ひきこもりピアサポート支援が存在していることを広範に告知すること。また、その告知にあたって、実際に当事者が行けるエリアで、ピアサポート支援が受けられる状態にすること。
- 活動がより周知されること、経験者本人の参加の増加。

【ピアサポート活動に望むこと】

- ピアサポーターが実際には活動する場が少ないので選択肢が増えたらありがたい。
- ピアサポート活動が中心にならないこと。他に仕事や生活など自分の人生のメインになる活動をしながら、サブ的に行うこと。そうしないと共依存のような膠着状態になる恐れがあると思う。
- 開催されている場が多いといいと思います。
- 居場所の数の増強。居場所運営の経済的援護。
- 当事者との関り、外出に同行したりしたい。
- 今、私の原動力は『将来の希望』です。『やりたい仕事・家庭を持つ』この感覚を知った上で、やはり『希望を持てる社会』、それに、携われる感覚を持っている自分自身になれる事だと。そのための出会い・経験の場になるのでは。

【その他】

- ひきこもりピアサポート活動とは何か。様々な方を巻き込んで、その強み、弱みを一緒に考え続けてほしい。
- リソース問題。ピアサポ活動の資源は何かから考えれば、その多くは人に集約される。現場で動いている多くは経験者であり半分当事者でもある。彼らの存在無くしてはピアサポ活動など形骸にすぎず、いくらひきこもり現象を体系化したとしてもひきこもり未経験者が経験者の体験を履修できるものではない。材料を育てる事から作られたシチュアとその味を再現して作られ買って来たシチュアは等価値ではない。
- ひきこもり未経験者が分からない対応については、ガイドブックを読み込ませた AI に聞けば答えがでる未来はすぐそこにある。
- 思い浮かぶことはありますが、私も「どうしたらええかなあ」と迷い、考えのなかにあります。私の場合は、考え続けることがひとつの答えなのかもしれません。

- 私はかつてひきこもりピアサポート活動をしていた身です。当時は自分が出来そうな事を自分なりにみつけては、やってみようとしていた。しかし、実際はそれぞれのピアサポーターの力量を勝手に決めつけ、活動する事が向いていないと勝手に判断すると、無視などの地味な嫌がらせや目に余る態度にて対応をしてくる等が、ビックリするほど平気でしています。私もこういった被害を受け、ひきこもりピアサポーターを続けていく事が出来なくなりました。きちんとした倫理観を持てるように、講習みたいなものをして欲しい。所在を表明する難しさがある。
- 先日、家族会でお母様と話したばかりです。「これから先どうなるんやろ！年金では生きて行かれへん！物価・税金は上がる！若い子なんて、将来かわいそうや！」と、話されていました。おそらく、当事者さんの不安は計り知れません。

◀ 「ひきこもりピアサポート活動に参加したことがない」と回答した方の自由記述 ▶

【ピアサポート活動が必要】

- 初めて行った居場所で一人でいた。そうしたら、ピアサポーターの人が声かけてくれて嬉しかった。今もつながりがある。距離感は大事だなと思いました。個人個人で良い距離感が違うので少し難しいがとても大事なことだなと思います。
- 当事者同士の安心安全な場は必要。
- 必要性、大いにあります。
- 持論ですが専門家や保護者より究極一番理解してるのは元当事者です。

【ピアサポート活動が分からない】

- ピアサポートがなんなのかよく理解していないので回答を控えさせていただきます。（同回答2）
- 一度、見学してみないと、どういった活動なのか、分からない。
- （ピアサポート活動について）不勉強である。
- （ピアサポート活動に）賛成しますが、具体的なことは分からないので何とも申し上げることはできません。

【ピアサポート活動は必要ではない】

- ピアサポートよりそれぞれ就労に向けて動いてほしいです。
- 居場所の活動などで人の話を聞く側よりの活動になった場面は多少あるが、私に関してはそれ以上ではない。
- 必要ない。

【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

- 1人の人を集団で除け者にして結束力を強めないような、ひきこもりピアサポート団体を創る必要性を強く感じます。
- KHJが示すピアサポートが、そもそもどのような物なのか分からない。価値はあると思う。あとは研修としてどんなことを教えているのか、内容や質の担保が必要だと思う。
- ピアサポートをする方がひきこもっている人の気持ちが分かるような優しい気持ちを持っている人がいればいいと思う。
- ひきこもりへの理解。
- 安全性の担保は必要だと思います。

【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

- NPOや活動者への経済的支援。(継続的なもの)
- きちんとした報酬があるかないかでやる気にもつながると思います。それがプレッシャーになるという声もあるとは思いますが、時間を拘束している正当な報酬である旨を伝えることも必要なのではないかと思います。
- ピアサポート活動自体は概念として知っているが、疲弊している人々を何人も見てきた。あまりに不憫で悲しい結末を見てきたので、それぞれ本人の自助努力による活動は疲弊を知っている人が何人も出るなかで行なっている搾取性暴力性を理解したほうがいいのでは。
- ピアサポート相談員としての就労時間が、地元のピアサポで短いので(ピアサポメンバーが自立されている方が多いとはいえ、精神的にも長くは働かせずという面から、毎日のように働けない)、長い時間働ける方の要望に応えられる環境があればいいと思います。
- やはり金銭的な援助が必要。
- ピアサポする人が無償でやっているのが現状のように思える。
- 金銭的な補助。
- 元当事者の発言は変な話、お金になります。勿論それに至るまでの傾聴、発言するスキルは必要ですが。そしてそのスキルは間違いなく今後の社会復帰にも活かされるはずです。
- (ピアサポート活動の)条件整備。
- 元当事者のピアサポートを有償ボランティアとしてもっと普及させて下さい。ピアサポートに興味があっても結局お金にならないのでやらない人が殆どです。せめて最低時給分と交通費は補償してくれないと誰もやりたがりません。

【ピアサポート活動の広報・周知について】

- まずは、ひきこもりの概念がそれぞれなので一般の人にも正しく浸透させて欲しい。またひきこもりの窓口を全国的に普及させピアサポートに繋がるようにして欲しい。
- 顔合わせが出来るイベントや機会を定期的に設けて欲しい。知らない人と行くのはハードルが高いため。

- ひきこもりピアサポーターとはなんぞやということを周知する為の広報に力を入れる必要があると思います。折角、その素質がある方が潜在的に存在しても、その方々に伝わらなければ意味がありません。少なくとも私の地元ではピアサポーター活動の話は聞いたことがありません。そして、ピアサポーターの方も生きづらさを抱えており繊細な方が多いと思いますので、ピアサポーターへのケアも必要かと思えます。そうでないとよっぽど出来た方以外続かないのではと思います。例えば、居場所のスタッフとしてピアサポーターを採用し、短時間でもその方の希望に沿うなど。
- 自分のように、ひきこもりピアサポート活動の実態や、活動の存在自体を知らないひきこもり当事者が多いのではないか。そのため、まずは当事者や当事者家族への周知に力を入れるべきだと思う。
- 知名度アップ、具体的な活動内容の広報に力を入れるとよいのではないのでしょうか。KHJのホームページを見ましたが、ピアサポーターが何をしているのかわからなかったし、講習もいつあるのか、どんな内容なのか不明です。この講習を受けると、居場所を主催できるようになるということでしょうか？

【ピアサポート活動に望むこと】

- 何処に住んでいても望めばピアサポートが受けられる、そんな仕組みを作ってほしい。そうでなければ良し悪しもわからない。
- 気軽に使えるようにしてほしい。ちょっと話すだけとか駅まで行くだけとか小さい所から使えと、利用しやすいように思うので。ただ、寂しい人が多いためカウンセリングの代用として頻繁に使われる可能性はあるので、対策は必要だと思う。
- 多くの人たちが参加できれば、マッチングも良くなると思うのでピアサポートをしている人たちと利用者が多く接点を持てるようになれば良いと思う。
- 何れにせよ、高頻度かつ、高い継続性がなければ問題意識や相談事を言語化できないのはありとあらゆる関係者に共通しているのは間違いない。
- 経験上、なるべく早期解決が望ましいので、素早い対応ができる事を望みます。
- 実際の訪問支援、同行支援の様子を記事にして「SHIP！」などの冊子や、インターネット上で紹介すると、サポートしてみたい人・サポートを受けたい人がイメージしやすくなって、ピアサポート活動への参加や利用がしやすくなるのではないかと。
- 受講日程を増やす。
- 年に数回しか参加できなくても、見放さずに根気よく相談や会うことに協力して下さること。
- 必要なときだけサポートしてもらえると良いと思う。必要な方がおり、成果が上がっている分には実施やさらなる環境整備を続けるのがよいと思います。ただし、それですべてが解決するとは思わないこと、と釘をさすことも併せて必要かと思えます。

【その他】

- 性別に気を付けたほうがいいです。女性のひきこもりには女性のピアサポーターを付ける等、性別に気を付けたほうがいいです。さもないとセクハラが発生します。しかし女性のひきこもりには女性のピアサポーターを付けると、シスターフッドというのでしょうか、女性同士だから生理の話ができたりするので、とてもよいと思います。
- 生活保護の人でも入れる、マンション型グループホーム(ひきこもり版)みたいなのがあったら嬉しい(グループホームは手帳を持つてる人しか入れないから)。そして、その拠点からひきこもりを脱するために個人個人に合った支援をしてくださるととても助かる。多分ひきこもりになった理由は人それぞれだと思うので。あとはオフラインだけではなく、オンライン自助会もあると嬉しい。外に出るのが怖いから。

7. ひきこもり全般に関して、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会、 行政・社会・世間などへの本人からの意見や要望

《「ピアサポート活動に参加したことがある」と回答した方の自由記述》

【KHJ への要望】

- KHJ 家族会に対して、長年にわたり家族会を支えてきてくれたピアサポーターには感謝しています。このピアサポーターの方がいなければ、自分はひきこもりから社会につながることも出来なかった。だから、このピアサポーターのことを無くした損失は大きいと思います。今後、再び、このピアサポーターが戻ってくることを切に願います。
- (KHJ は) このままで充分だと思います。
- 家族会に来れなくなった高齢の親への対応を考えてほしい。
- 協働社会の実現を応援しています。
- KHJ は、全国組織ゆえの出来ることは数多いと思います。
- 誤解を受けやすいひきこもりへの正しい理解を広めることや、ひきこもり状態に置かれてしまっている皆さんがどうやってこの社会で生きる道を見出していくのか。それは多様だと思います。それを一緒に考えていける存在を望みます。
- 当事者会もあるけど家族会をメインにしている居場所で、早くお金を集めたいからって代表が言ったので、当事者置き去りのこういう現状があるのかもしれない。
- 国に提言してくださり、とてもありがたい。当事者視点があり、とてもいい。ただ家族の高齢化で、長期化したひきこもりから回復してる方が少ない印象がある。親子関係が拗れた家庭への支援などのフレームワークを作って欲しい。
- NHK ひきこもりラジオがとても秀逸なので、コラボ企画など検討して欲しい。
- 要望よりむしろ、「よくぞここまでやってくれた(くれている)」の思いが強いかも。

【行政や支援機関への要望】

- ピアサポーターの経験を活かしたピアサポート活動に、行政等がその価値を認めて、活動に補助金や補助金を出して欲しい。
- ピアサポーターの専門職的にきちんと認知されて手当や相談などを聞いて人間関係で潰れない仕組みバックアップを充実してほしい国がきちんと支えてほしい
- ひきこもりに関しては結構、世間的にも認知度が高くなっており、最近ではひきこもりに関する特集や特番を目にする回数が増えているような気がする。私としては、それも大切だが、それよりも「ひきこもりに至ってしまう経緯」などを考え、伝えていくべきだと思う。
- ひきこもりに対する認識を持っていただくために、ひきこもりに関する著書を少しずつでもいいから読んでいただきたいです

- ひきこもりに対する偏見・差別が解消され、生きづらさが減じる方向に社会が向かっていくことを望みます。
- ひきこもりのピアサポートが、公的支援の元で広く行われるようになると、知る人も利用できる人も増えるのではないだろうか。
- ひきこもりの認識が、情けない、不甲斐ない、恥ずかしい事でない事が普及すればいいなと思っています。
- ひきこもり家庭と行政との繋がりが弱く感じる、サポート団体の存在の認知度が低い印象を受けるのでその点の向上を望む。
- 現状だと、ひきこもり当事者の居場所が足りない気がします。場所はあっても安心できない居場所では意味がないので。
- どのピアサポートも財政難なので、国からの援助が欲しい。家族が甘い、甘えや怠けなどの未だに根強い偏見を払拭するための活動を継続して欲しい。ひきこもりは非常に困難なケースで、本人も家族も疲弊してることを広く周知してほしい。
- 心のハードルを越えやすい対応を望みます。

【ひきこもる本人としての思い】

- 決していい格好・生意気な言い分ではありません。私が自分自身に問うていることです。『～のせいではなく、～のおかげに変えられる力を！』です。
- 現在は不登校の件数も増加しています。不登校が増えているからひきこもりも増えるとは言えませんが、いろいろな生きにくさを感じさせる社会状況が影響しているのでは？とも感じています。
- 生きにくい社会の中で、その中でひきこもりという現象に置かれてしまう人もいます。
- 私がひきこもった18年前を思いだしても、相当に変わってきた。「生きられる世界」を皆が創ってくれていると感じます。
- 「人と関わりたくない、一人で生きていきたい」という意思も尊重してほしい。仲間を得たい人間ばかりではない。誰かに合わせなければ使えない制度が、基本的人権を尊重しているとは思わない。
- ひきこもる当事者を信じる。
- 本人の責任（あの子は〇〇障害があるからとか粗暴だとか）や家族の責任（片親だから仕方ないとか母親が仕事をしているから子どもがおかしくなるとか）を過度に問う、世間の心ない声、そして、見当はずれな意見や子どもや親はこうあるべきという重圧で苦しんでいる人が多いように思います。人の口に戸は立てられないのかもしれませんが、せめて教育や福祉に携わる仕事をしている人にはもうすこし温かい態度で接していただきたいです。
- 不登校からひきこもりようになったので、ひきこもらないで済む場が増えてほしいです。

《「ピアサポート活動に参加したことがない」と回答した方の自由記述》

【KHJ への要望】

- KHJ は必要。高齢の家族のサポートをするところがない。
- KHJ への要望。日頃から声を拾い上げることできないか？ 悩み等なら、別の機関に頼るべきだが。年に1度しかこういう機会がないのは、結構しんどい。このアンケートも一時保存しながら、回答できたらよいと思う。
- これから資格取ろうと思うのだが、受験料や資格取得後の登録料、資格の継続・更新料等高く、そこでもハードルになる。障害者手帳持ってる人間、自立支援医療(精神通院医療)や経済的に大変な人間に負担が軽くなるように文科省や経産省、東京商工会議所等、資格(の制度)を作ったりしている団体や後援している役所に働きかけて欲しい。
- これからも大切な居場所として、ただただ続いていくことを本当に心から望みます。居場所が存在しているのだなというだけでも、気持ちに安心感があります。”
- KHJ の事業等の終了時には、新聞やTVで報道すれば良いと思う。KHJ の存在意義が分かるから。
- KHJ の活動が今後も続くことを願います。ひとつでも多く、大きく活動が続くことで、当時の私と、私の家族のような人が早く救われると思う。また当事者活動も良いものはあるが、そういうものは、当事者というだけでなく基本的な心得を学んでいる人がやっていると思う。そういう人は経済的にも正當に評価して、公的資格(社会福祉士、精神保健福祉士など)に挑戦してもらうなど、次の道と現場を与えてほしい。ピアサポーターにも将来があることが大事だ。
- (KHJ は) 何もしない。各市区町村に丸投げ。存在価値なし。
- 毎月、調査でアンケートを取って下さい。行政、社会、世間に、意見・要望は洪水の様に有ります。年1回では、困ります。

【行政や支援機関、社会への要望】

- 家族が高齢だったり、持病があったり、家族自身も社会や人とのつながりが乏しかったりして、外部のサポートにつながるためには、ひきこもっている本人が自らで調べたり、問い合わせたり、出掛けていく必要がある。自分の調子が下がってしまい、外部や社会とのつながりへの意欲が持ちにくくなると、本当に閉塞した見通しのない状態になってしまう。
「8050 問題」に対処する事例紹介や仕組みづくり、住んでいる場所にかかわらずサポートを受けられる方法があるとありがたいです。
- もっと居場所や相談ができるところが欲しいかもですね。
- ひきこもりは「恥」であるという偏見をどうにかして欲しい。他の国だと、もともと離職率も高く、無職であることを恥としない事があり、社会制度も働いている事を前提として組まれているため、仕事がないというだけで、とてつもない圧を受けている様に感じるのです。

- ひきこもっていると、どうしても社会に出ている人たちに年齢や収入仕事歴などで差別を受ける事も多いので、社会的な事で収入や所属がなくても気持ちよく生きられる社会が来て欲しい。
- ひきこもり相談会などに行くと、必ず発達障害メインになっていると思います。私は対人関係が小さい頃から不得手で、県の福祉センター経由で精神科を受診したところ、精神疾患が無いということでした。そうすると、健常者ということで参加できないと判断されている気がします。この手の内容は表現が難しいのですが、対人関係が築けない健常者も相談しに行ける環境づくりをお願いします。
- ひきこもり経験のある著名人や社会的地位・影響力のある人に、ひきこもりは誰でもなりうること、持続可能な社会を維持していくために支援が不可欠であること等をもっと発信してほしいと思います。
- ひきこもることをひとつの生き方として認めてほしい。
- もう少し個人の自由を尊重して欲しいと思うことはあります。今の支援は、基本的に就労を目指すこととイコールなので。
- ひきこもり支援は素晴らしいのに、利用率はまだまだ低いと感じます。その理由の1つにひきこもりで困った方が見るべき、確立された「ポータルサイト（プラットフォーム）が不明確だからだと思っています。この業界は狭いですが、団体の多くが横の繋がりがなく、ネットで検索するとしても近くの場所で支援があったとしても、見つけられず断念する人は非常に多いと思います。実際私の周りでも地元でやってること知らなかったなどの感想は良く耳にします。KHJ がやらなくても良いですが、ハローワークのような大きくまとめたプラットフォームが絶対必要です。
- ひきこもり支援予算が大幅に増加されることを切に望みます。
- 親がひきこもりの子どもをDVやネグレクトをしている場合でも、教育勸語的な価値観を排除して、あたたかい眼差しを持って、そういう私の家のような親子を支援してほしい。
- 男女混合の居場所で当事者またはボランティア、稀に元当事者の主催者からも当事者女性が一方的な恋愛感情を持たれて困っている話をよく聞きます。さらに主催者が男性を庇ったりする。ひきこもり男性は、就労意欲は乏しいのに女性への思いが強い人や、距離感がおかしい人が多くて怖いです。その点に配慮して運営して貰いたいです。もしくは女子会を増やしてほしいです。
- ひきこもる当事者・家族ともに高齢化が進んでいるので、法整備などを整えてほしい。
- 当事者や関係者の声を建設的な形でもっともっと活かしていくことが出来ればと思います。
- ひきこもりの問題だけではありませんが、福祉的な社会の醸成には、障害の有無に関わらず、幼少期からの福祉的な人間の育成が欠かせないと強く感じています。

- 福祉サービス事業者のハラスメントやルール違反、倫理違反を市に通告しても指導されないことが問題。契約書記載の事項を守らない、音信不通になる、合理的配慮をしない、ダブルバインドで虐待、この程度では自治体によって指導されない。多くの事業所が異常なのに行政が指導しない。小さい加害行為なら問題ないとする姿勢がひきこもりを増加悪化させている。無数の加害行為によってトラウマ化された者にとって、ささいな加害言動ですら恐ろしくて二度と関わりたくない。地活体験すると利用者間のトラブルについても本人同士で解決するように言われた。
- 複数の地域の居場所に在住でなくても参加できること。居場所での相談が在住でなくても使えるようになるとありがたいです。
- 古民家の居場所がとても落ち着きます。木づくりや畳がある居場所があるといいな。
- 学校に行ってもなくても就職してなくても安心して暮らせる社会になって欲しい。
- 履歴書職務経歴書だけで判断しない就職先が増えればいいのに。
- 生活上で感じていること、特に20歳以上ができる喫煙行為による受動喫煙、サードハンドスモークがなくなることを望みます。

【ひきこもる本人としての思い】

- セルフネグレクトがなかなか変えられないので、改善したい。
- ひきこもりの中でも大きく分けると社会に復帰したい気持ちがある人と今は復帰したい気持ちがないという人の2つに分かれると思います。自分はひきこもりの期間、常に社会に戻りたいと思ってました。ですがやはり人に相談することのハードルが高く、ずるずるきてしまい環境も心境も悪化し八方塞がりの状態になってしまってます。何か匿名からでも相談しやすい環境があればと思います。電話相談等も、レビューも見てしまうといいレビューばかりではないことが多く、そこで二の足を踏んでしまう人も多いのではと思います。
- ひきこもりは、特に中高年の長期ひきこもりは何を望んでいいのか、こんな自分が何かを望んでいいのかという思いで苦しんでいると思います。
- なぜ働かなければならないのか？ 権利と義務の関係の問い直しは必須と思われます。労働の義務(勤労の義務)は日本の場合、兵役の義務を削除したGHQ案に対し日本側の会議当事者がそれぞれの理由をつけて、労働の義務を付け加えた経緯が議事録として残っています。
(https://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_kenpou.nsf/html/kenpou/s210730-s05.htm)
また権利と義務は対照的に扱われることが多いのですが、ここでも義務の大きさに比例する。
- 気になるのは似非カウンセラーのような存在。資格を持たず勉強もしていないのに。
- まずは当事者に意見を聞いてほしい。
- もう死んだ方がマシだと思っている。勇気がなくてできないだけ。

- ひきこもりを無理やり外に出そうとする考えをやめてもらいたい。安全に簡単に死ねる世の中にしてもらいたい。産まれてきたくて産まれてきたわけじゃないので。無理矢理生かそうとする人達に税金使わないで、生きる必要のある人達に税金を使ってもらいたい。働いてない子ども達は給食無料で、働いてる私たちは何も食わずに仕事しなければならないのでしょうか？ 何日も食べなくても全然餓死しないし、早く死にたいです。助けてください。
- 海外駐在員の子息などの在留邦人へのサポート、居場所の提供。
- 居場所も相談支援機関もそうですが、ひきこもりに「自分で外出して自力で来い」というのは無理な話です。皆それができなくて困っているのに。行政は「電話窓口創りました」で終わりです。電話ができない人を想定していない。そして結局電話したところで、窓口の担当者も「若者サポートステーションに行け！」「ハローワークに行け！」「精神科に行け！」くらいしか言えることがないはず。相談する意味はない。
- ハローワークでしか仕事の斡旋ができないという仕組みに、問題があると思います。若者サポートステーションに行っても、結局「ハローワークに行け」と言われるなら若者サポートステーションは要らない。若者サポートステーションや居場所にもハローワークの機能があればいい。
- 公的支援機関で、ワンストップでの就職支援や、衣食住等の相談ができるようにできませんか？ 就職関連等を見たくない人のために別部屋も必要です。横浜市だと「青少年相談センター」等がそういう機関に当たりますが、40歳以上になると「地域活動支援センター」という地域の施設・機関を頼ることになります。青少年相談センターの上の階にも40歳以上の方のための相談機関があるのですが、作品展示スペースがあったり、ちょっとサービスが違うなと思いました。完全に同じにできなくても、「青少年相談センター」の機能に近づけるように働きかけて頂けないでしょうか？
- 行政とNPOがしっかり結びつかないと出来ない。ボランティアじゃ出来ない。
- 支援となると、どうしても精神科の受診ありきになってしまいますが、親が精神科の理解がなく受診が出来ない家庭もあります。また、発達障害のグレーゾーンの支援がない事や、長期間の親の介護で仕事が出来なかった人の理解も全くありません。私の地域は田舎のため、居場所のような所もなく、孤立しやすいです。ひきこもりは、様々な事情があると言う事をもう少し世間や行政等も知って貰えたらなと思っています。”
- 私が話を伝え聞く範囲では、高齢化によって通信連絡に問題がありそうだということである。無論、噂以上のものではない。コミュニティごとの違いもあるだろう。私の意見は恐らく間違っている筈だ。しかし、ZoomやLINE、メーリングリストでは多数の議論を進めるには限界がある。これらの中、Zoomは連続性に欠け、LINEは可読性や遡及可能性に難がある。メーリングリストは純粋に陳腐化し、一般市民がメールチェックを行う時間は日に2〜3度を下回りつつあるだろう。技術的な問題ではないが、もはやレスポンスの速度を期待できる時代ではないのかもしれない。

- 私は今現在 50 代女性です。今、人づきあいが全くないとは言い切れないかも知れませんが会社就労はアルバイト・パート含めて約 27 年間できていません。自分も広い意味で「ひきこもり」当事者に当てはまってしまっていると思います。
- 40 代で発達障害の診断受け、精神障害者手帳 2 級取得と障害年金を受給しています。昨年、両眼の手術を受けました。右眼は手術をして少し手術前より見えるようになりましたが左眼は手術前の見えにくさとあまり変わらないです。今年 3 月に視野で視覚障害 5 級の身体障害者手帳も取得しました。
- 社会システムが、経済システム一択で（お金を稼がねば生きていけない社会）適応できる場所がない。お金を稼げない人が生きていける場所がない。
- 社会的な公共の相談者の中には、どうも偏見でひきこもりの人をみている人も多くいるようで・・・用心して話すように気をつけている。
- 社会にとって、ひきこもりは未知の存在かもしれませんが、多くのひきこもりにとっての社会もそのような存在なのではないかと思います。社会はひきこもりについて主にメディアを通して知るのかもしれませんが、ひきこもりも社会のことをメディアを通して知ろうとします。メディアを参考にするのは構わないと思いますが、それだけでお互いが理解できるのでしょうか。相手を理解するにはコミュニケーションが必要です。ここで言うコミュニケーションとは相手を自分の思い通りにしようとするものではありません。
- 精神障害の有無などによって変わる支援もあるかと思います。
- （ひきこもりを）分かったつもりになっている人たちがいる。

【その他】

- 特になし

Ⅱ. 家族調査

家族調査について

1. 目的

○ 本調査の目的

- 1) 現在及び過去のひきこもりの状態から、どのような支援、サポートが必要と考えるかをお聞きし、今後の支援策などについてまとめ行政や社会に要望していきます。
- 2) ピアサポート活動の実態は、地域によってその有無を含め様々です。
今年度の調査では、ピアサポート活動について、①実態を明らかにし、②ピアサポ活動を創り、継続・充実するために何が必要かを明らかにしていきます。

2. 調査方法

○ 調査対象者

特定非営利活動 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（以下「KHJ」）の支部家族会が、2025年11月～2026年1月の期間で、それぞれの支部家族会で開催した月例会等の集いの場で調査用紙を配布して、回答を依頼しました。集いの場に欠席した方にも個別に調査用紙を届けました。またKHJに所属していない協力関係にある家族会等にも本調査の回答の依頼を行いました。調査票の回収は個別封筒を用意し、回答者各自が郵送して回収しました。

月例会等の集いの場での調査票配布以外に、KHJのホームページに調査票の調査項目を掲載し、インターネットにて調査の広報、調査への協力の依頼を行い、web上で調査に回答できるようにしました。

【回答状況】

家族用調査用紙:回収の合計 278

調査用紙による回答数 162

Webによる回答数 116

3. 調査内容 (巻末に「家族用調査票」を資料として掲載)

【基本属性】

(2002年から継続して実施しているKHJのひきこもり実態調査の継続項目)

- ・現在住んでいる都道府県
- ・KHJ支部家族会への参加の状況
- ・回答者の家族の年齢
- ・本人からみた回答者の立場
- ・家族との同居の状況

【1】ひきこもる本人のひきこもり状態、日常生活について

- ・現在のひきこもり状態、本人の人数、本人の性別
- ・ひきこもりの期間
- ・本人の日常生活についての状況
- ・家族として本人の日常生活について感じていること (自由記述)
- ・本人の将来について (自由記述)

【2】受けているサポートの状況

- ・公的支援機関の利用状況
公的支援機関の支援を利用していない理由について (自由記述)
- ・民間団体、家族会、居場所等の利用の状況
民間団体の支援を利用していない理由について (自由記述)

【3】地域で不足しているもの

今後拡充の必要があると思われる資源・支援

【4】ひきこもりのピアサポート活動について

- ・地域におけるピアサポート活動の状況
- ・ピアサポート活動の参加の状況
- ・ピアサポート活動をしたことがない理由について
- ・ピアサポーター養成研修への参加の状況

【5】ピアサポート活動に望むこと

- ・ピアサポート活動への要望について
- ・ピアサポート活動に望む内容

(以下、ピアサポート活動の実践者、経験者を対象とし設問項目)

- ・ピアサポート活動処遇や立場
- ・ピアサポート活動をしたきっかけ
- ・ピアサポート活動をしてよかったこと

【6】ひきこもりピアサポート活動を充実・継続していくための意見

【7】ひきこもりに関して、KHJあるいは行政・社会・世間などへの意見

II. 家族調査の結果

【基本属性】

○ 家族の住んでいる都道府県【図0-1】

地方	都道府県	人数	地方	都道府県	人数
北海道	北海道	3	近畿	三重県	1
	東北	3		大阪府	13
関東	宮城県	1	中国・四国	兵庫県	2
	秋田県	1		岡山県	12
	茨城県	6	山口県	32	
	栃木県	21	香川県	4	
	群馬県	7	九州	高知県	14
	埼玉県	18		福岡県	5
	千葉県	3		大分県	12
中部	東京都	19	宮崎県	9	
	神奈川県	22	沖縄県	2	
	新潟県	2	その他	0	
	富山県	7	無回答	21	
	山梨県	5	合計	277	
	岐阜県	3			
	静岡県	12			
	愛知県	17			

○ KHJ 支部家族会への参加状況【図0-2】

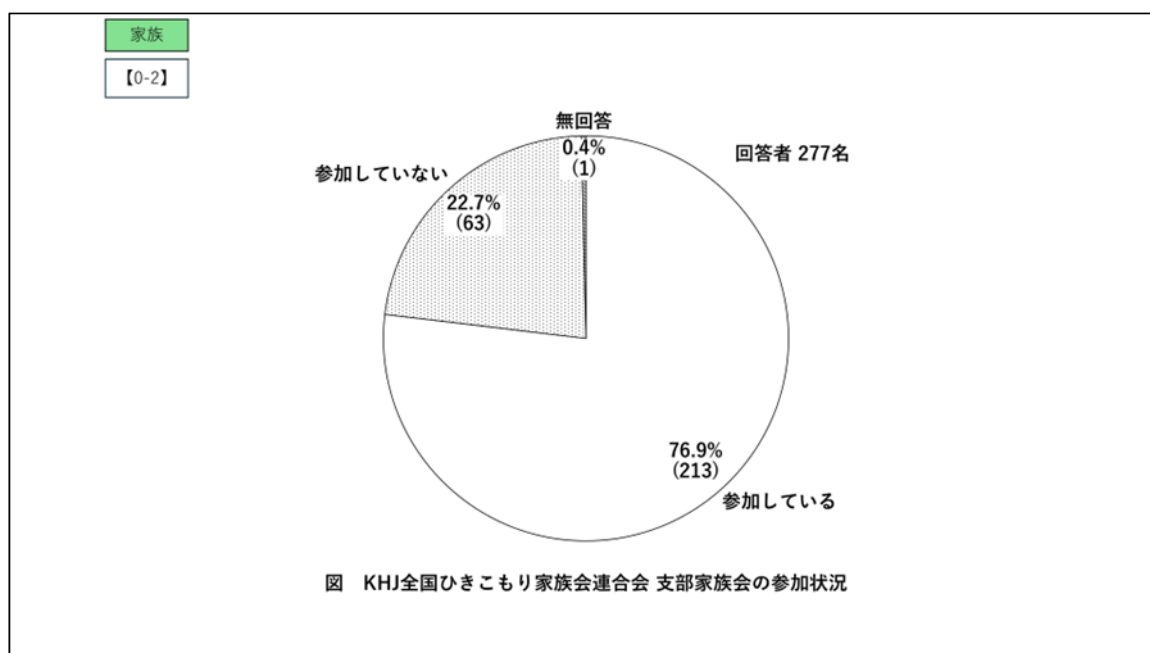


図0-2は、KHJ 支部家族会への参加状況を示しました。

家族会に参加しているという回答は76.9%、参加していないという回答が22.7%となりました。また無回答が0.4%ありました。

回答者の3/4がKHJ 支部家族会に参加しているという回答結果になりました。

○ 家族の年齢【図0-3】

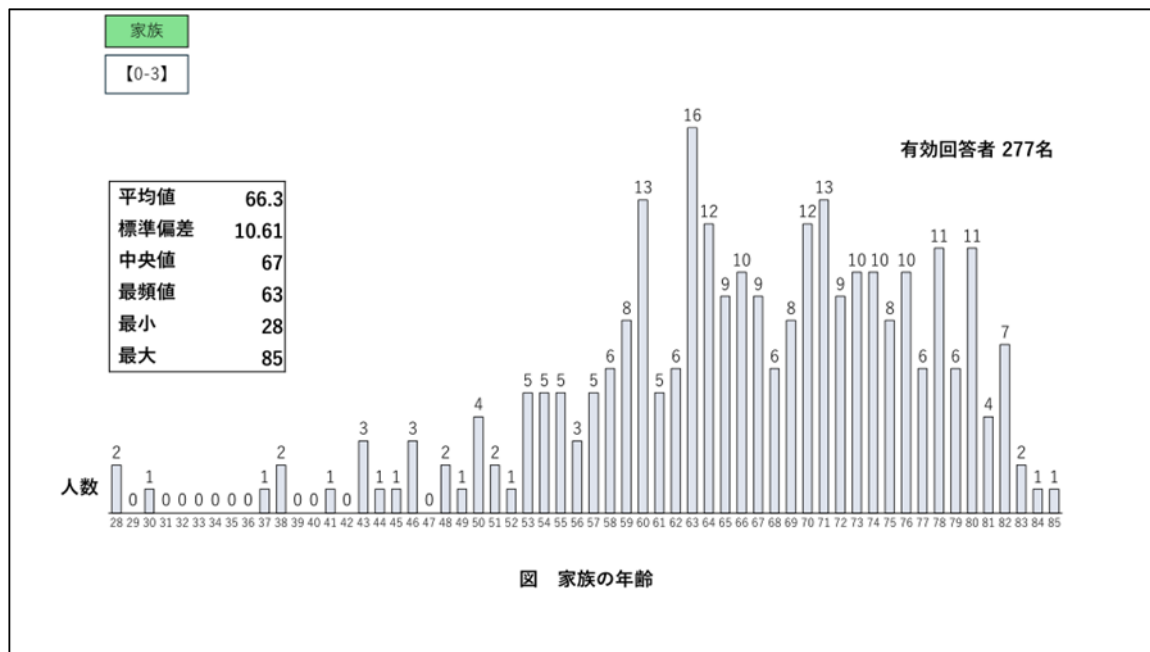


図0-3では、家族の年齢についてヒストグラムで示しています。

20代から80代と幅広い年齢層に渡っていますが、平均年齢は66.3歳で、最年少28歳、最年長は85歳でした。

家族の高年齢化が進み、ひきこもり状態の長期化がうかがわれます。

なお本調査では、きょうだいからの回答、きょうだいに関する回答が合わせて19件ありました。

○ 本人からみた続柄【図0-4】

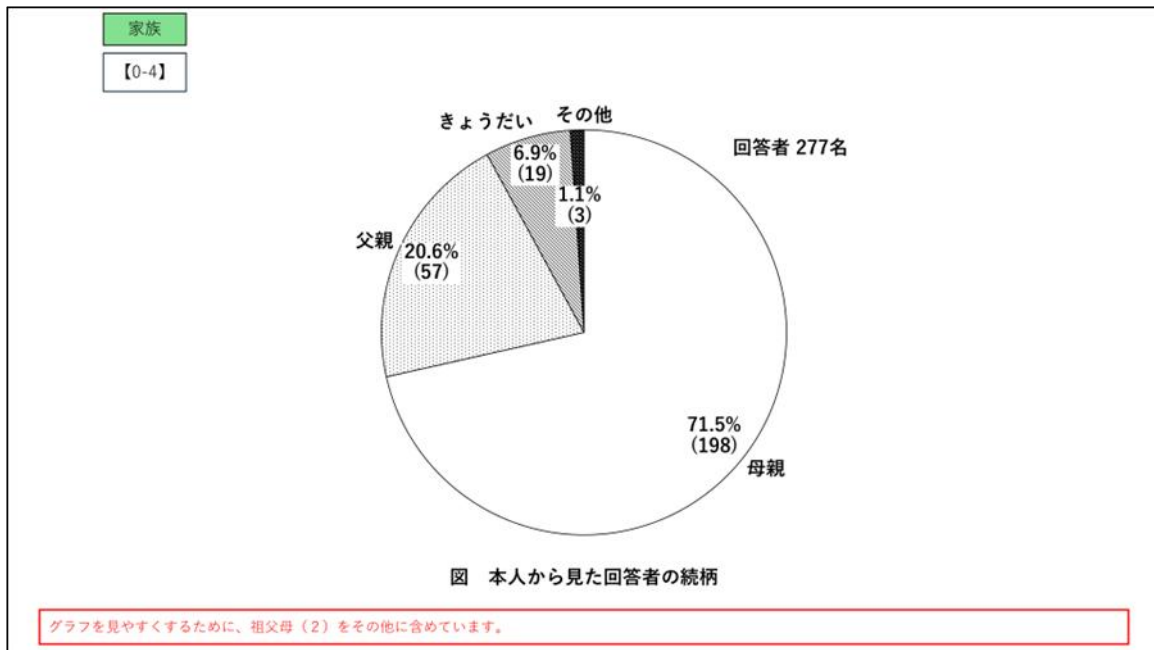


図0-4では、本人からみた続柄を示しています。
 母親が71.5%、父親20.6%、きょうだい6.9%の結果が示されました。
 母親の回答が7割以上となりました。なお、きょうだいの傾向は今後、注視していく必要があります。

○ 本人との同居状況【図0-5】

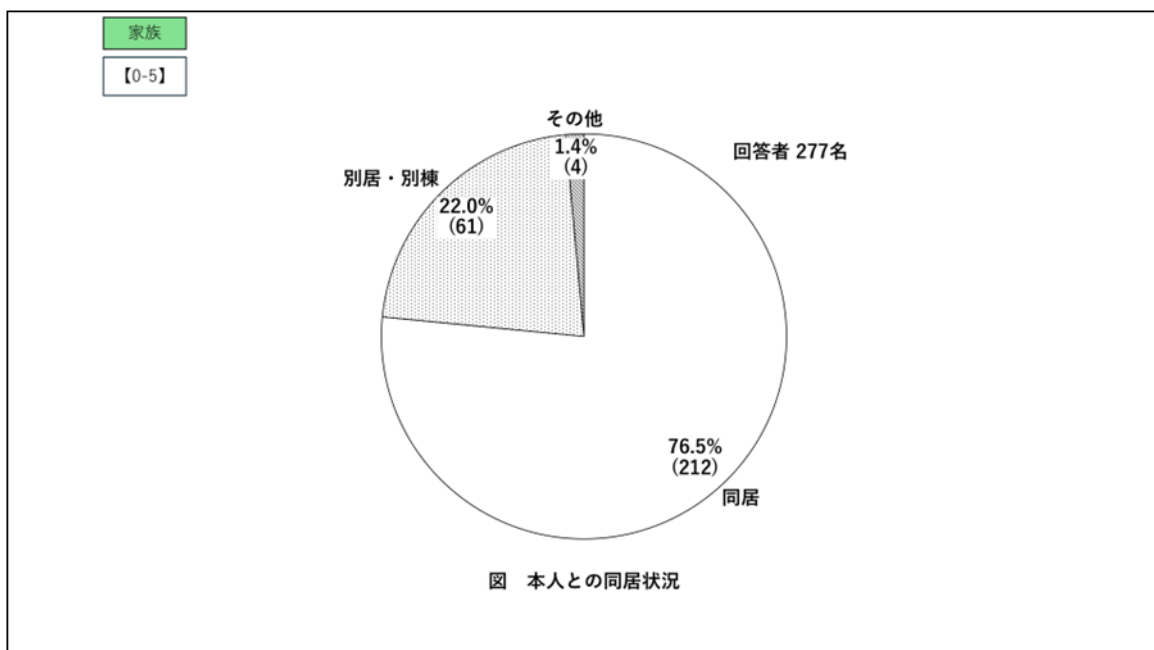


図0-5では、本人との同居の状況を示しています。

同居が76.5%、別居・別棟が22.0%という結果が示されました。

約3/4が本人と同居している一方で、離れて暮らしている家族も2割いることがうかがえます。

1. 家族からみる本人のひきこもり状態について

○ 現在ひきこもり状態の家族がいるか【図1-(1)】

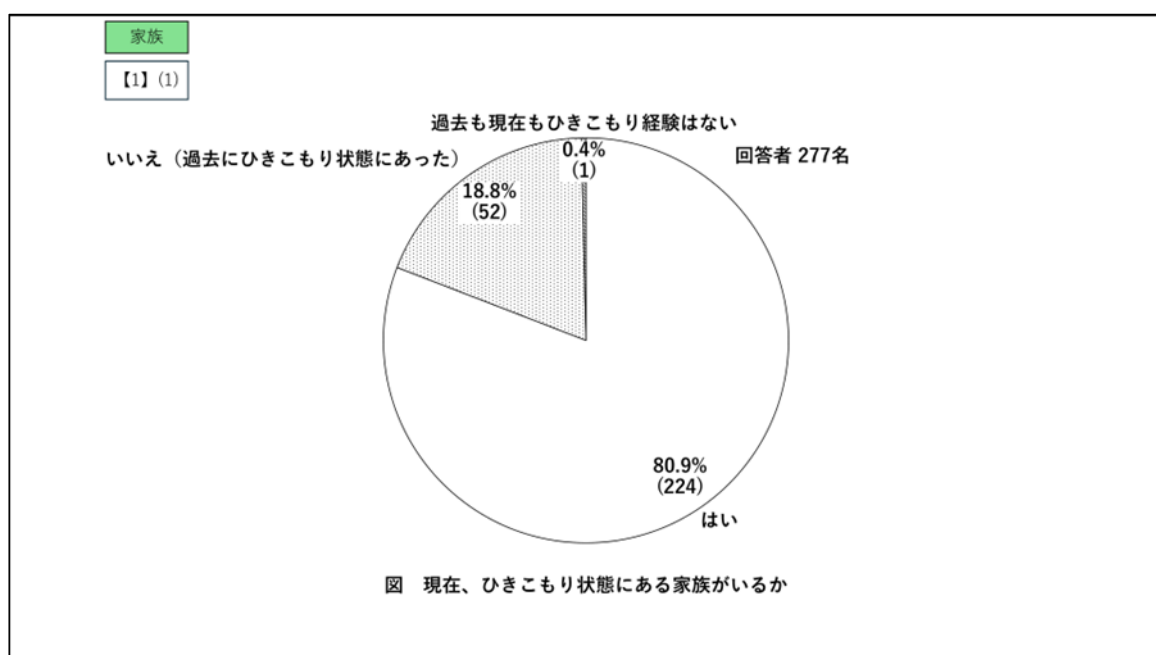


図1-(1)では、ひきこもり状態の家族がいるかどうかをたずねた結果を示しています。現在ひきこもり状態の家族がいるという回答が80.9%、過去にひきこもり状態にあった家族がいるという回答が18.8%という結果になりました。

8割は、現在もひきこもり状態にあります。

○ ひきこもり状態にある家族の人数【図1－（2）】

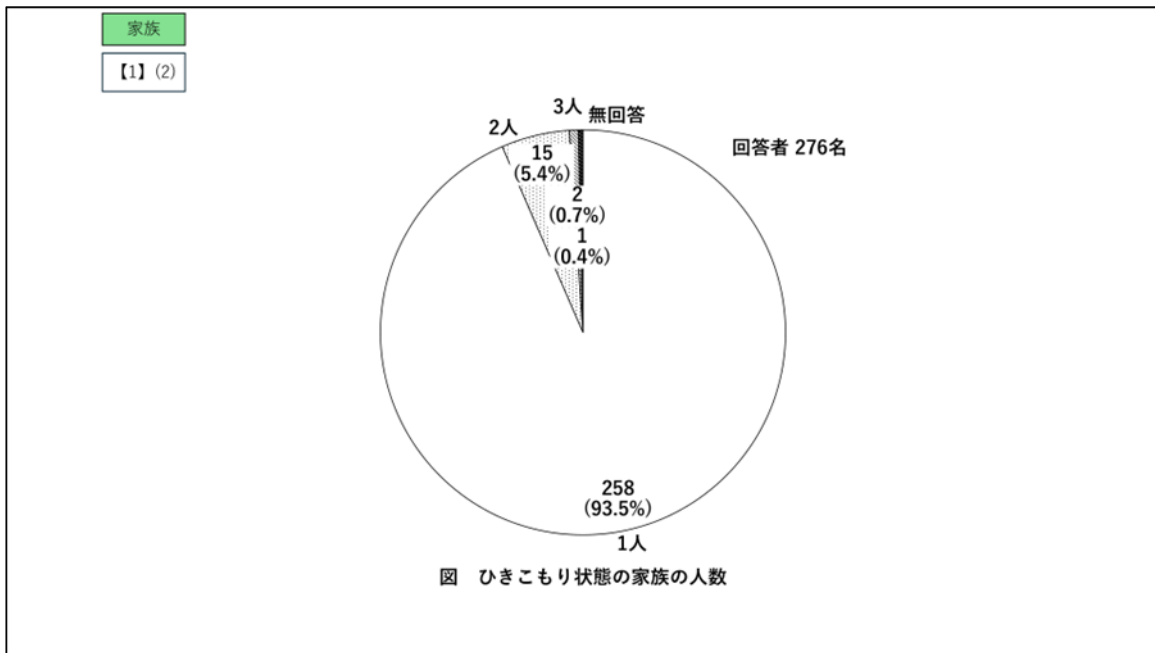


図1－（2）は、現在又は過去にひきこもり状態にある家族の人数をたずねた結果を示しています。

1人回答した割合が93.5%、2人という回答が5.4%、3人という回答が0.7%という結果になりました。

○ 本人の年齢【図1－（3）】

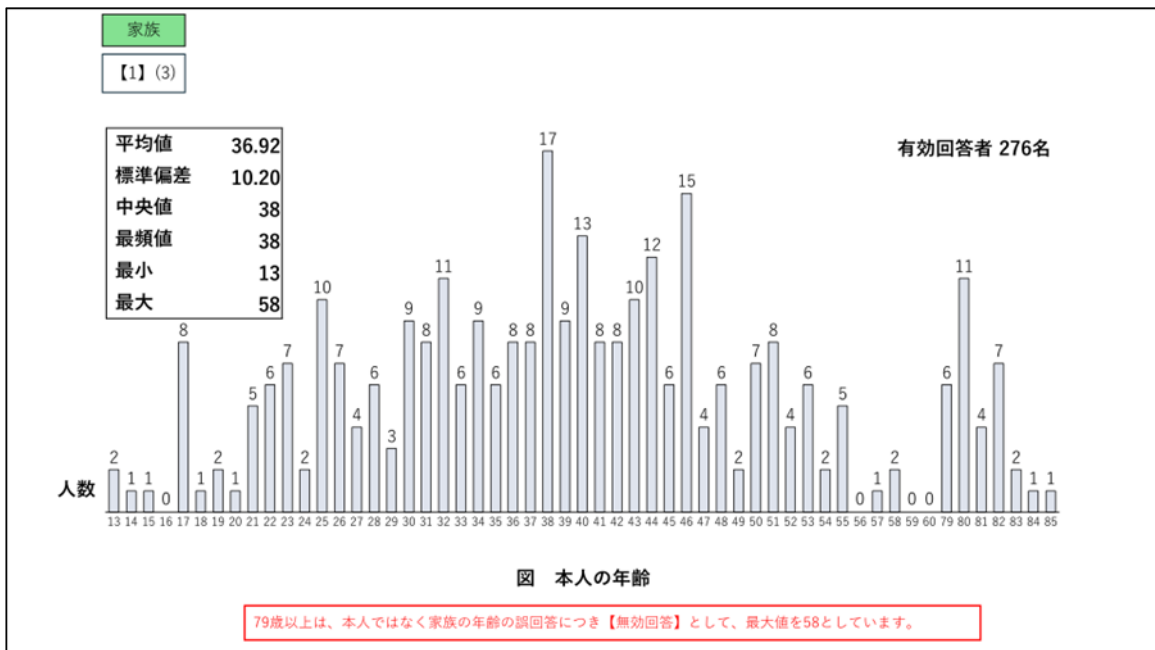


図1－(3)は、本人の年齢をヒストグラムで示しています。

10代前半から幅広い年齢に渡っており、平均年齢は36.92歳という結果になりました。

※79歳以上の回答は、家族の年齢を誤って回答している可能性があるため、数値からは除外しています。

高年齢化が進む傾向が続いていることから、長期化がうかがわれます。

○ 本人の性別【図1－(4)】

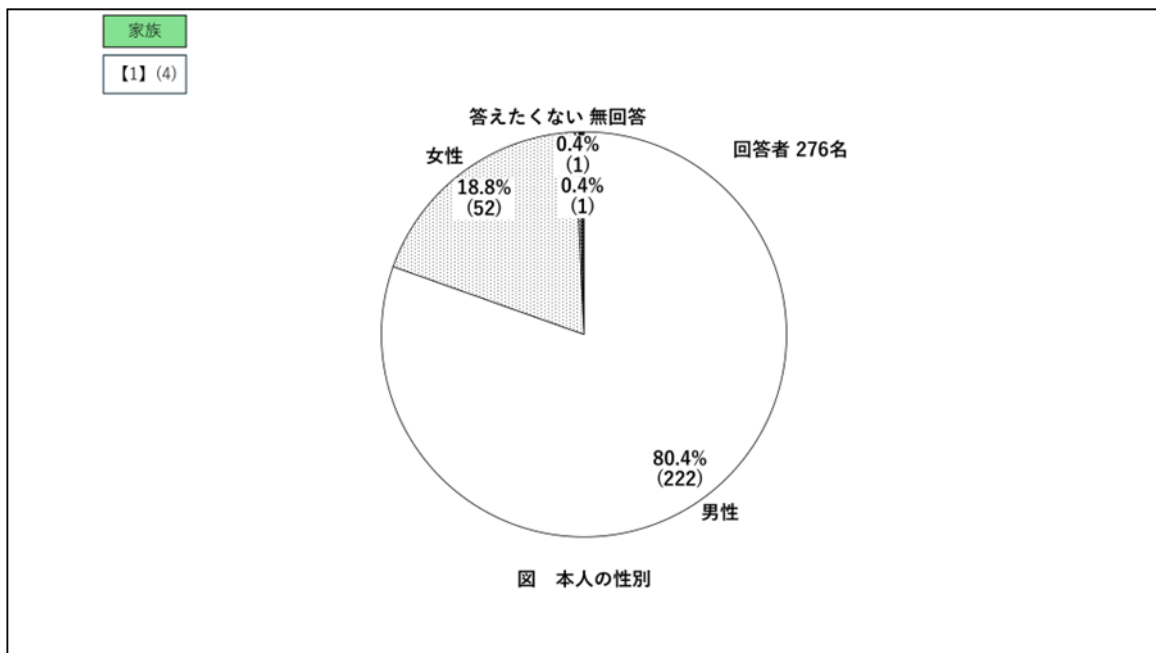


図1－【4】は、本人の性別を示しています。男性80.4%、女性18.8%という結果になりました。過去のKHJ調査の結果からも、男性が約8割となっており、KHJの調査では、女性のひきこもりの声が十分に聞き取られていない様子が見られます。

○ひきこもりの初発年齢【図1－（5）】

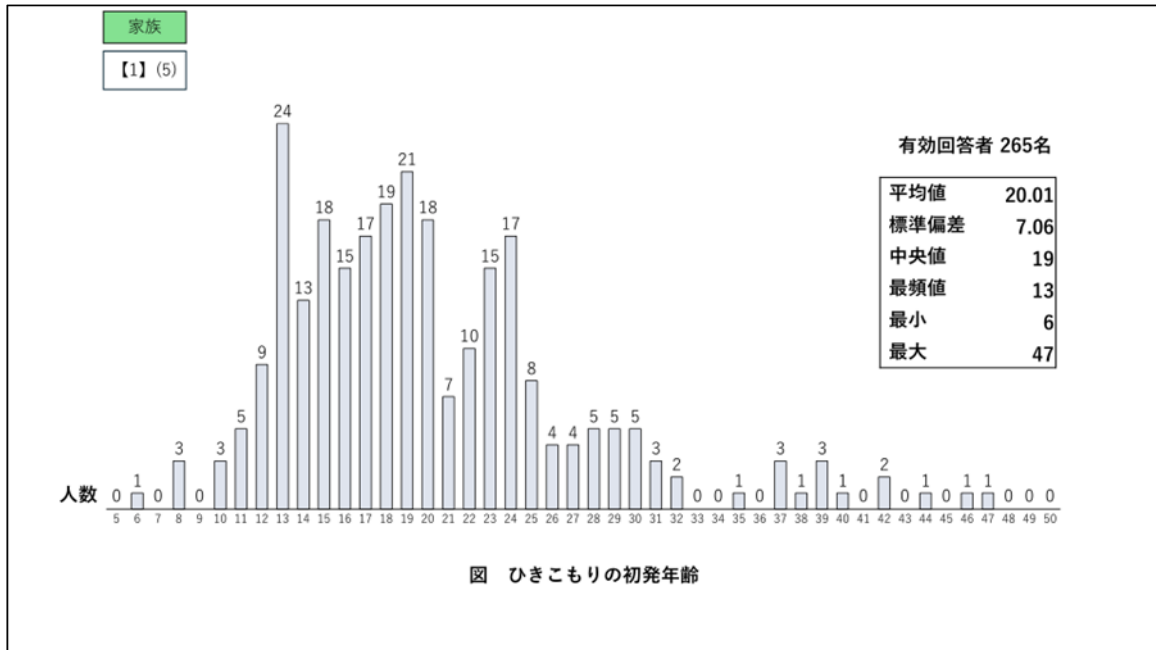


図1－（5）では、ひきこもりの初発年齢を示しています。
ひきこもり始めた年齢の平均は20.1歳でした。最少年齢は6歳で、最高年齢は47歳でした。

○ひきこもり期間（初発のひきこもり期間）【図1－（5）※1】

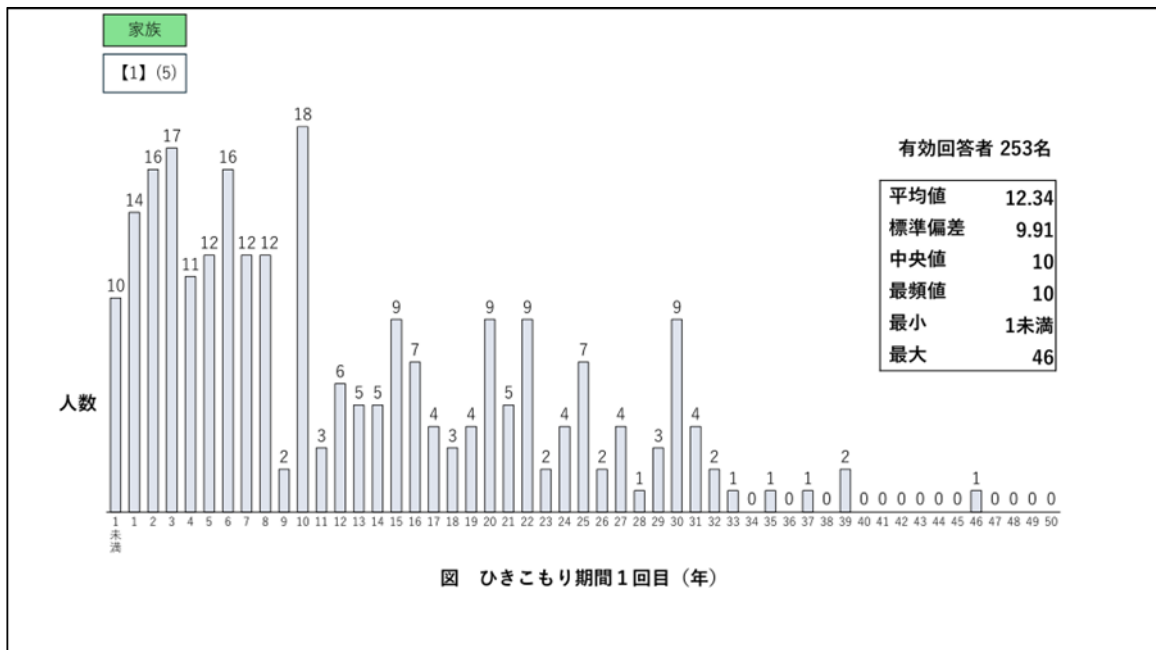


図1－(5)※1は、最初のひきこもり期間を示しています。最初のひきこもり期間では平均12.34年という数値が示されています。最頻値は10年、最少期間は1年未満で、最長期間は46年でした。最頻値10年ではありますが、10年を超える本人が一定数いることがうかがわれます。

○ 2回目のひきこもり状態になった年齢【図1－(5)※2】

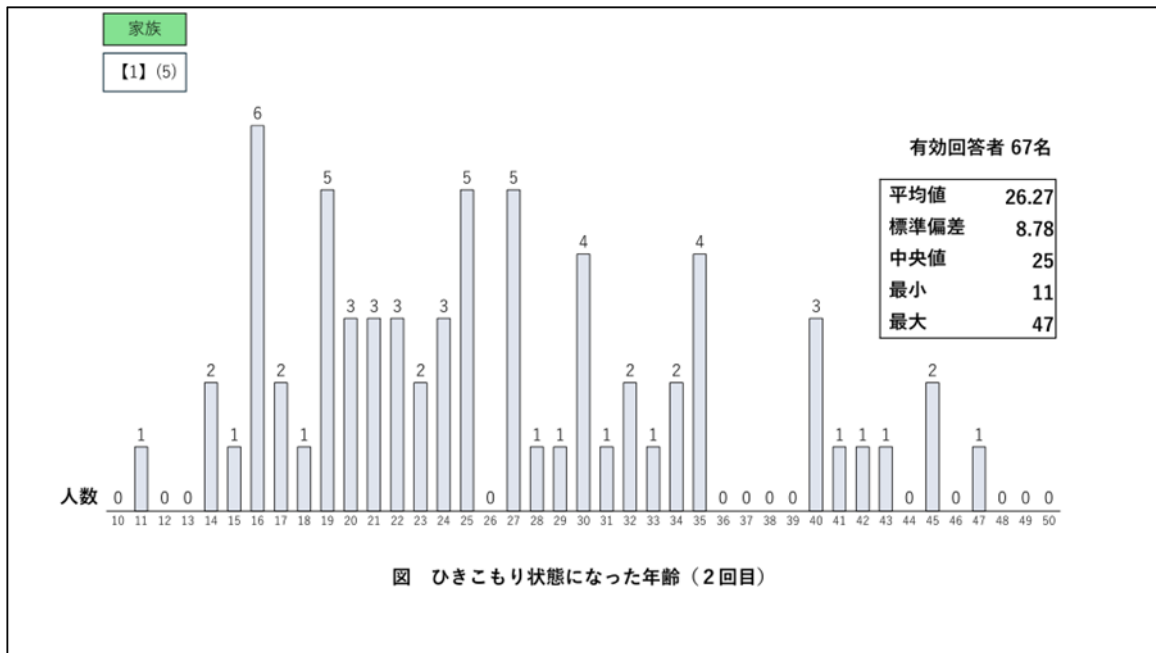


図1－(5)※2では、2回目の引きこもり状態になった時の年齢を示しています。引きこもりから一度回復したが、また引きこもり状態になった、その年齢が平均26.27歳という数値が示されています。最小値は11歳、最大値は47歳でした。2回目の引きこもり状態になるのは10代後半から20代が多い傾向がうかがえます。

○ 2回目のひきこもり状態のひきこもり期間【図1－（5）※3】

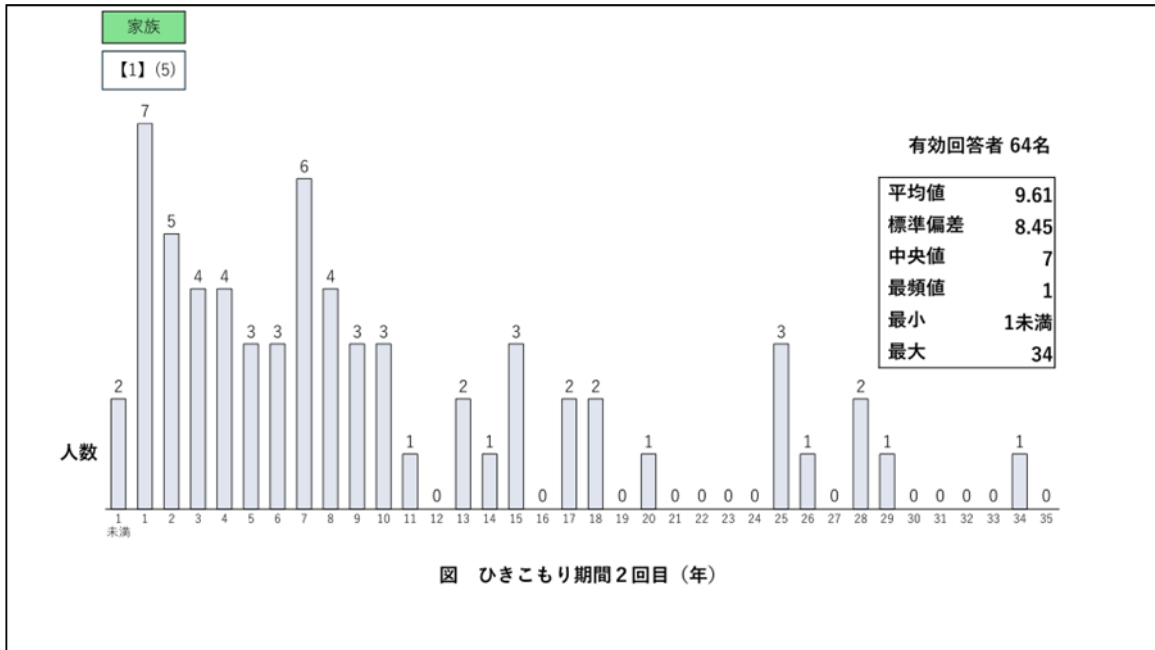


図1－（5）※3では、2回目のひきこもり期間の年数を示しています。2回目のひきこもり期間では、平均9.61年という数値が示されています。最頻値は1年、次いで7年であり、最長期間は34年でした。

○ 3回目のひきこもり状態になった年齢【図1－（5）※4】

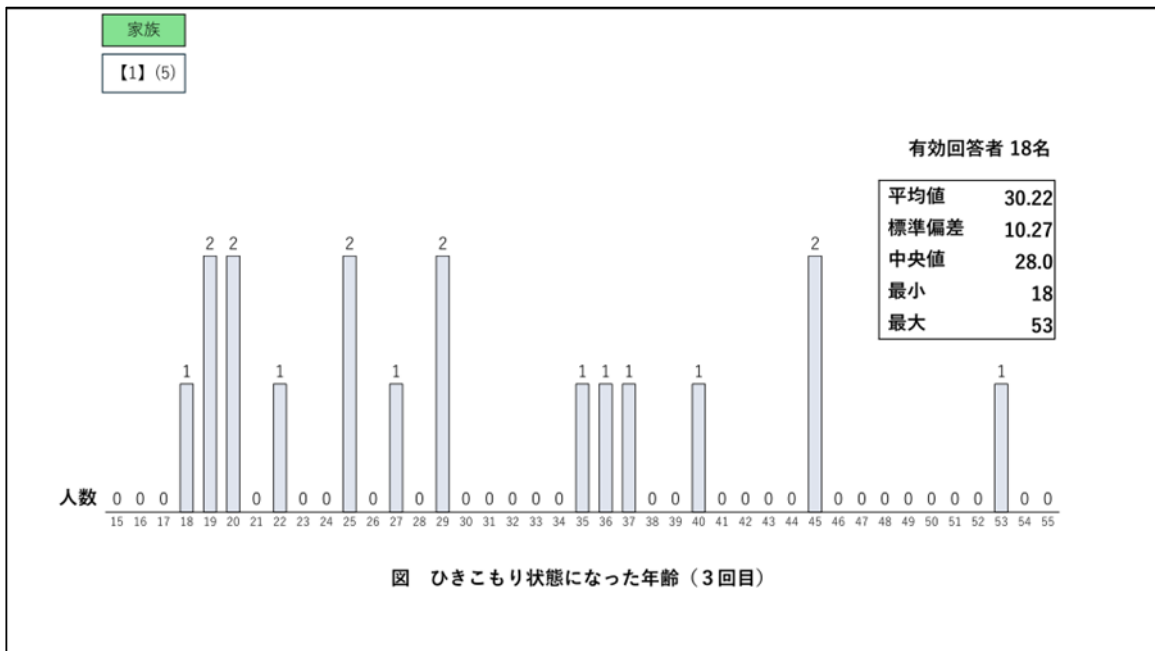


図1－(5) ※4では、3回目のひきこもり状態になった時の年齢を示しています。3回目のひきこもり状態になった平均年齢は、30.22歳で、最小値は18歳、最大値は53歳でした。

○ 3回目のひきこもり状態のひきこもり期間【図1－(5) ※5】

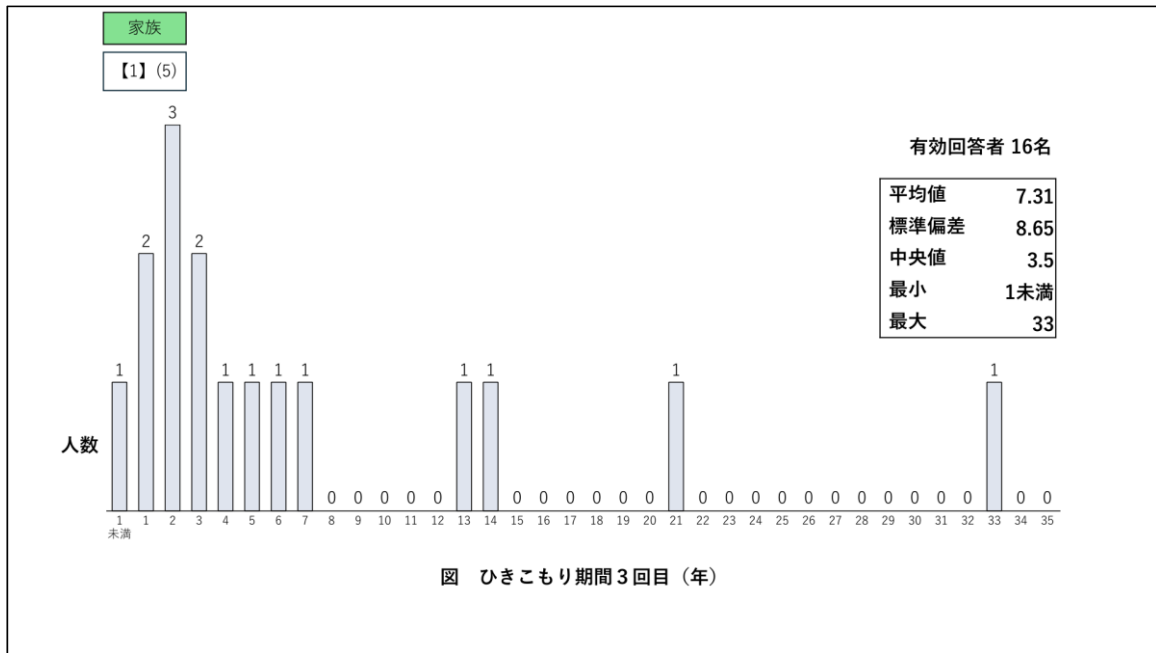


図1－(5) ※5は、3回目の（複数回にわたりひきこもりを繰り返す）ひきこもり期間の年数を示しています。3回目のひきこもり期間では平均7.31年という数値が示されています。最頻値は2年、次いで1年と3年であり、最長期間は33年でした。

○ 本人の日常生活の状況【図1-(6)】

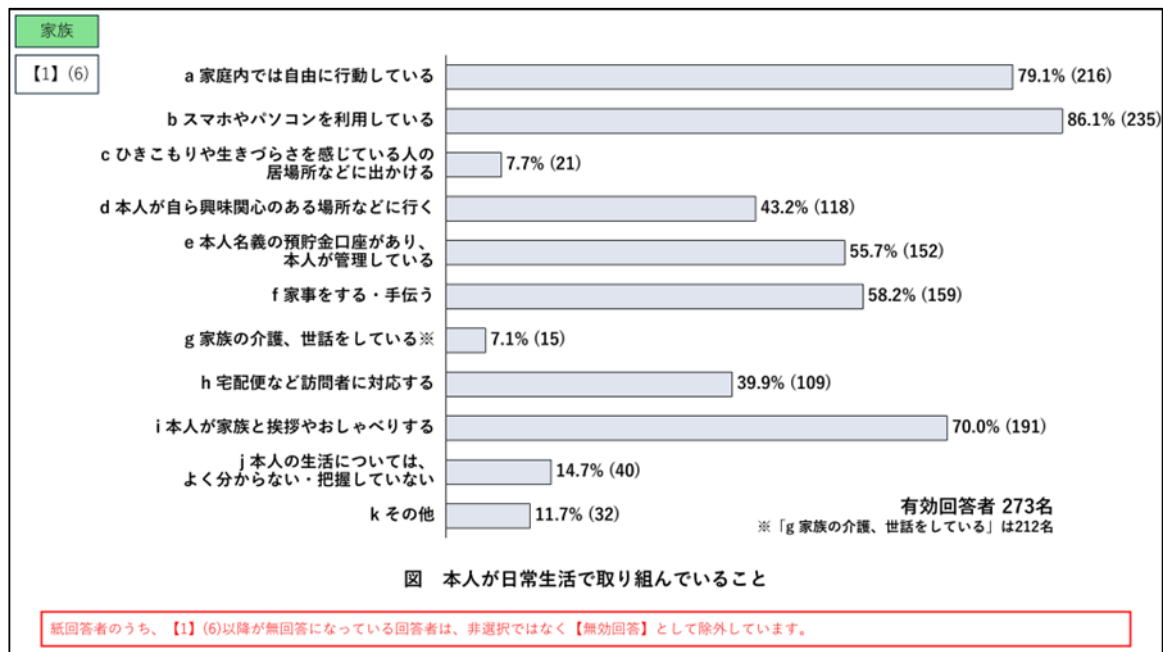


図1-(6)では、本人の日常生活の状況を複数回答でたずねた結果を示しています。上位から「スマホやパソコンを利用している」86.1%、「家庭内では自由に行動している」79.1%、「本人が家族と挨拶やおしゃべりする」70.0%という結果が示されました。

「家事をする・手伝う」という回答が55.7%となっており、半数以上が家庭で家事などを行っている結果となりました。

また「本人名義の預貯金口座があり、本人が管理している」という回答が55.7%であり、半数以上が本人自ら金銭管理を行っていることが示されました。

一方で「本人が自ら興味関心のある居場所に行く」という回答が43.2%であり、半数以下となっています。特に「居場所などに出かける」という回答が7.7%と著しく低い結果が示されました。

○ 【1-(7)】 本人の日常生活についての自由記述

○は、親（母親・父親）からの回答、★は、きょうだいからの回答、きょうだいに関する回答です。

【本人の日常生活について】

- ひきこもり期間が長くなるにつれ、強迫性障害の症状が出てきた。その症状によって日常生活を送るだけでも、いろいろなマイルールに縛られてしまうため、よりしんどくなっている。本人もそう話している。
- 自分でパスタかカレーを作るが（かなりこる）、そればかりを一度に大量に食べる。
- 体調が悪くても、絶対病院にいかない。
- 寝ている。スマホをいじる。本を読む（kindleを読んでいると言っている）。自分の食べる料理をする。猫をかわいがる。風呂に入る、以外はしたくないことはしない。ポータとソファに座っている。
- 睡眠の乱れ（昼夜逆転、週に2～3回）。
- 就活について、現実離れした職を求めようとしている。
- 動作が早すぎるように（自分と比べて）思う。
- 年々、ひきこもりが酷くなってきている。
- 就労していない。
- 1日2食。ほとんどベッドで横になっている。夜、本人は寝ているというが起きているのでは。部屋をあけて様子を見ることはないので、食事にリビングに出る時しか顔は合わせない。全く会話がなない。
- 1年半前より就労、現在続いている。
- 50歳を超えて、体重の増加、糖尿病、高血圧などがあり、自己管理できていない。
- お金を要求してくる。
- お風呂に入らない。歯みがきなどできない。
- 風邪が長引いているが受診を拒んでいる。
- ゲームとYouTubeに依存。（同回答2）
- サポステや県の相談機関に出向くこともあるが続かない。
- ストレスから発語ができない。こちらからの声かけに返事がない。
- お酒を飲みすぎている。ほとんど部屋にこもっている。部屋の片付けをしない。
- スマホで出会い系サイトで課金が重なり、支払えない状況が生じている。
- パターン化した生活。安定していると思っていいのか。1日1食になっている。
- ほぼ1日自分の部屋にいたので、運動不足だと思う。昼夜逆転とまではないが、昼間に声をかけても返事をしない事もあり、また夜は遅くまで（1～2時）起きている様で、よくトイレにも行くので、深く寝ていない様子である。
- もともと息子と私が福岡に住んで、息子の大学生活を私がサポートしてきたが、卒業後ひきこもり、無理に出そうとした私をしめだしてしまい、元々住んでいた広島に私は今戻っている状態です。
- 以前は犬を飼っていて散歩で外出し、本人も運動になっていた。その犬も3年前に死に、現在はネコを飼っている。家の周りの清掃などもしてくれている。

- 以前は昼夜逆転や、手を洗い続ける等の強迫症状があり、家の中でも居場所がなさそうだったが、最近は随分良くなり、家族とも普通に会話をしている。
- 家の中ではゆっくり過ごしているが、外出はあまりできない。
- 家事や買い物での外出はできていますが、居場所、または家族会には参加していない。
- 家族がいてもリビングに降りてきて食事をしたり、食後に食器を流しに出したりゴミを分別して捨てるようになったが、家族と一緒に食事するには程遠い状況にある。
- 家族がいない時しか部屋から出てこない。
- 家族とトラブルがあり、アパート代を支払う条件でアパート入居してもらったが、非常に不規則に親の住む家に来て(毎日来る)会話もないためこっちの生活も不規則になる。
- 家族との会話が少ない。食事を一緒に摂らない。
- 家族と会話が出来なくなった。
- 家族に暴言や暴力はなく、食事と一緒にするし家事もするし、話もするので穏やかに過ごしている。
- 家族以外とのコミュニケーション、交流がない。
- 家族関係は改善していない為、実家に戻る事は無い。
- 過剰に手洗いをする。
- 学校には行けない。朝が起きられない。
- 基本、家の外に出ない。体温調整が上手くできず、夏冬はほとんどベッドで過ごしている。とにかく他人が怖い。食欲無し。眠れない。
- 気が向くことはできるが、気が向かないことは全くやらない。
- 毎日、決まった暮らしを続けている。体調が悪いのは親が変なものを食べさせ、匂いのする洗剤を使ったからと責める。だから自分の食事や身の回りのことは自分ですが自分のペースできちっと決まった生活をしている。父母のことは頭にない。同居というより両親は家に寝に帰ってくる感じ。必死で自分の体調を維持しているという感じ。
- 元気な時は何とか生活ができるが落ち込んでいるときは何もできない状況になる。
- 幻聴・幻覚に苦しめられていて、大声を出したり、暴れたりする。
- 現在は、A型作業所に行っている。4年近く、精神障害・クリニックにも行っている。
- 現在はひきこもり状態ではなく、外出できて趣味活動ができているが、本人が感じるストレスにより、気分の抑うつに波がある。
- 今でも休みの日に籠ることがありますが3日目にはお風呂に入れるようになりました。
- 今まで作業所での仕事をしていたが、今はどこにも行こうとしない。外へ買い物に行くなどの自分の用事では出掛けている。
- 最近働きに行くようになったので静かに見守っています。
- 歯科にかからない為、歯が汚れていることが気になる。
- 自宅の管理ができず、数十年分の雑誌で部屋がいっぱいになっている。本人は処分することを嫌がっているのでそのままにしている。
- 自宅内での生活はできるが、外の人が集まる場所には行けない。
- 就労支援B型に通うようになり5か月経つ。辛いことはないが、自分のペースで週1から、2日、3日、…と少しずつ増やしたいと話している。
- 就労支援施設(パソコン学習)に通所していて、1年半で生活リズム等整ってきている。半年後の終了後、就労をめざしていて、今現在、非常に不安定である。社会に出ることの恐怖感が強く、不安でたまらないようだ。

- 母親とごく稀に車で外出するが、車の外へは出る事が出来ない。
- 勝手。わがまま。生活が規則的でない。
- 障害者枠で働けているが、発達障害のため ASD 家族以外の人との交流がほとんどない。
- 色々相談するとネットで調べてくれる。運転ができる。菓子や飲み物、好きな物を買に行ける。
- 食事の準備を手伝う事、一緒に食べる事はできるが、どうして働けないのかは伝えてくれない。コンビニや映画には出かけられる。車で1時間かかる距離に住む祖母の手伝いにも、家族が頼めば、手伝いに行くことができる。
- 親とは、ほとんど会話をしない。
- 身なり、部屋の片づけをきちんとできない。
- 人に対して、強い不信感を持っている。
- 生活が不規則。昼夜逆転。夜中にテレビアニメを観ている。1日1食。
- 生活パターンが整い、良い方向にむかっていると思う。小さなこだわりがいくつもあるが、あまり気にせず、困った時は「相談」させてもらい、折り合いをつけるようにしている。会話はあるが目を合わせない。心がほどければ、だんだん視線も合うかと思う。
- 精神疾患もあり睡眠がうまくとれず苦しさをかかえている。眠剂等服薬は26年になる。
- 精神的に不安定になることもあるようで、時として足を踏み鳴らしたりすることも見受けられる。
- 精米を手伝ってくれる。食事の後始末など気持ち良くしてくれる。
- 洗面所、風呂場の使用時間が不規則で不自由だ。
- 掃除ができていない。県外に居るので様子がみえてこない。年に1回は親が会いに行く。薬は服用してなく、幻聴(+)。しかし Dr. との関係性はとても良いよう。訪問診療を受けている。
- 対人恐怖症で外出できない。
- 地方に住む家族の元へたまに帰宅すると、本人は自室のドアにカギをかけて、あまり出てこない。在宅ワークでどの程度の収入を得ているのか不明。外出は夜中に自転車に乗る程度なので、本人はきっと孤独感があると思う。
- 中学を卒業して高校には行っていない。就労もハードルが高く本人も悩んでいる。今でできることを応援している。
- 昼夜逆転なので、どのように時間を過ごしているのか？ゲームなのか？その他？家族ともほとんど会話がな。対人恐怖の面あり。精神的な部分(被害妄想)があるように思える。
- 昼夜逆転に近い生活であるが、ゲームを通して誰かと会話もしている様子。部屋からトイレ以外出ることないが、何かきっかけがあることを待つしかない。長くなると思っている。
- 昼夜逆転もなく規則正しい生活リズム、家族と一緒に食事、外出、会話も普通にある。一人で外出も出来るが、支援につながるのは拒否。対人恐怖が強い。
- 朝食を食べない。あまりお風呂に入らない。身のまわりの片づけをしない。
- 病院や床屋などには行くが、その他は出かけず、1日家の中に居る。
- 普段の生活は至って落ち着いていて家事をよくやってくれる。時々パワーダウンする。
- 普通に生活しているが、社会とのつながりを持とうとしない。アルバイト等も全くしない。
- 普通に暮らし、自分の生活に足りないものは買い物にも行き、医療機関にも行ってい

- る。だが、就労や学びについては話ができないでいる。
- 部屋から出て来ず、様子がわからない。
 - 部屋の掃除ができない。
 - 風呂に入らず、身体が不衛生。家族との接触がない。ごみの片付けができず、自分の食べた物の容器やアルコール飲料の缶など、自分の部屋の内や部屋の外にたまりごみ屋敷状態。
 - 物を捨てる事が出来ない為ゴミ屋敷になってしまっている。身なりを全く気にしない（髪、ひげ伸ばしっ放し、同じ服を着っ放し）。
 - 本人が生きづらさの事を話す時がある。
 - 本人は今が一番いいと言う。満足だと言う。
 - ★ 実家に兄一人で住んでいるが、壊れた風呂の修繕もしないので、水道代が3万円/2か月が2年以上続いている。

【家族自身の不安や困難、将来について】

- 親以上によく気が付き、助かる事もあるが、負担に思うことある。
- 3LDK のマンションでの同居です。音に敏感で、本人は自室と隣り合うリビングでのテレビの音や会話の声を煩わしく感じているようで、気を使います。65歳で定年退職した父親が家にいる時間が増え、彼がリビングを自由に使って音楽を聴いたり、映画を観る時間が減ってしまっています。使用時間等をルール化した方がいいのか悩みます。父親との関係があまりよくないので居心地の悪い生活が続くこともあります。
- 過去の親子関係から怒りを、壊すことで取り戻し、同居しているとこわい。
- いい加減、仕事に就いてほしいが、本人にその気がない。
- 地方なので、出かけるのが車なので不便である。宅配があるので、必要なものは宅配で間に合う環境。
- 本人は自分なりに悩みながら頑張っています。もともと悩んでいることを相談することが苦手な息子ですが、親としてどう対応するのがいいのか、どのような心のあり方で本人と接するのがいいのか、いつも考えています。
- 一人暮らしのため実態がつかめない。母親に病院代も含めお金の請求はあるが、本に行っているか詳細が不明。
- ひきこもり状態から抜け出そうと努力する姿勢が窺えない。
- 何を考えているか分からない。会話が難しい。時々とてもしんどそうで心配。
- 家の中では、誰とも話さない。買い物などでは出かけられる。自分の中での決まりごとがあり、それを邪魔されると嫌がるので、それを気遣っているができない時もあるので本人とやり取りができたらと思っています。
- 家の中でも自分の部屋にこもりきりで、本人と意思確認できない。何を考えているのか分からない所が辛いです。
- 家族と話しをしたり、コンビニへ出かけたりはできるのですが、家族以外とは対話がまったくないので、社会性がまったく育っていないことが心配です。夢中になるものがあればよいのですが。
- ひきこもりという生活不活状態からのフレイル（身体機能の低下）を大変心配しています。

- まじめに一生懸命日常を過ごすので、楽しいこと、嬉しいことを見つけて欲しい。
- リフレッシュできているかどうか心配。
- 家族やきょうだい以外との接触がないこと。外部とのつながりがもてないこと。知らない人でも用があればコミュニケーションはとれる。
- 以前よりは外出できるようになりましたが、犬が一緒にないと出かけることが出来ないのが気になっています。
- 本人自身は日課どおり過ごしている（例：買い物に出かける曜日時間、入浴、食事時間等）
- 毎日の気分によって、家族との接し方に非常にむらがあり、対応が難しい。
- ★ きょうだいとしてひきこもりについて、今までニュース、新聞などで見聞きはしているものの、将来の自分たちに本人のことが関わってくるのではないかと将来的な事に対し不安が絶えない。
- ★ 2年前までは父と同居していましたが、父が他界し、実家に引きこもりの兄が1人です。スーパーや外食はしますが、ゴミも捨てず、お風呂も入らず、掃除もせず。本人も現状を良いとは思っていないのか、「真人間にならないといけないのはわかってる」と言いますが、向き合うのがしんどいのか、一向に変わる気配はありません。経済的にも、過去に詐欺なども遭っているし、今も収入もほとんどないのに節約なども出来ず、心配はあります。私が帰省した時に掃除やゴミ出しなどしますが、前回約1年ぶりに帰ったら、ゴミ屋敷化していて、おそらく1年以上は掃除をしていません。

【本人に対する生活上の不安や困難、家族としての将来の不安】

- PCを日常的に使っているので、会話を必要とする調べごとなど自分で出来るようになってほしい。
- アパートでの17年程におよぶこもり生活から、病院（精神科）につなげることができ、私たちは体調や食事、入浴、ゴミ汚れの心配（ゴミ部屋）がなくなったとホッとしている。しかし本人は、親が勝手に入院させた、と恨んでいる様子。その溝を埋めるのをどうしたらいいか、いつも悩んでしまう。
- いつまで親に依存した生活を続けていくのか心配。いつまで続くのか心配だ。支援者は当事者の前を歩いてはならないと「ひきこもりに関する本」に書いてありますが、つまり後方支援が必要だと、それでは何時になったら立ち直ってくれるのか？もしかしたら本人は最後まで「ひきこもり」続けるのではないかと疑問に思っております。
- ここ半年位、うつ状態で家から出ません。話しかけてもほとんど返事が無いので、何を考えているのかわからない。
- この先、職業に就きたくない、就くつもりはない、と申します。これにはどこまで本気かとは思いつつも不安です。
- コミュニケーション能力が低く、人と関わるのが苦手。支援者との関係も築けない。必要な衣類なども買いに行けない。
- パソコンでのゲームがつまらなくなり寝ている時間が12時間くらい。インターネットのXであった人に恋をしたが失恋。食欲無くなるが2食は食べている。今後どうなるのか。

- 医療と結び付けられない。ほとんど外に出ないし、人の来るのも嫌がる。家に居ても何もしないし、発達障害から自分の考えや自分流にしか行動しないので、別に生活をしている。
- 全く外出できない（買い物も通院もしないし、ゴミ捨てもしない）。そのため、マイナンバーカードもなく、写真付き身分証明もないため、代理で事務手続きもできないので困る。
- 家族以外の他者と関わる経験が乏しいので、視野が狭いように感じます。
- 家庭内でのひきこもり7年間、その後ひきこもりのための寮へ入寮。7年アルバイト就労を何度かくり返し、3年前にB型就労支援を1年間続け、2年前に就職をしました。過去の事もあり、何年続くのか気になる所です。
- 顔、姿を見ること、声を聞くことなく、エアコンのない部屋で、テレビ、パソコン、ラジオがない状態で、どう過ごしているのか(私が仕事でいない時はわからないが)。尋ねても返答ないので精神状態、体調など心配している。
- 「働いてお金を稼ぎなさい」としか言っていないが、親亡き後、衣食住、最低限できるようになってほしい。銀行からお金を引き出すこと、買い物、食事の作り方、洗濯、風呂、掃除、ごみ出しの方法等。
- 居場所には行けるようになったのですが、次のステップが踏めません。コロナ前は横浜などに付き添いがあれば行けていたのですが、今は、行けなくなっています。あと、生活がほぼ昼夜逆転していてイベントのある時しか動けません。体を壊しているので、今後はどうなるのかなって思っています。受け身の体質であるのが気になります。
- 現在、事業所の力を借りて、就労に向かっているが、もう少し家の中で自分の部屋から出て会話して欲しい。
- 現在はひきこもり状態ではありませんが、全く安心というわけではありません。またひきこもり状態になるのでは？という不安はあります。
- 限りある親の経済的支援を今使うか、先に回すか？当事者が中年になり、肉体的精神的なことで、医療にいかにつなぐか？
- 公的支援のパソコン教室など色々と薦めるが、本人は全て拒絶する。将来の夢などを話しかけると、貝になってしまって話し合いができない。
- 最近、すれ違いの生活から食事を摂れるようになってきているが、会話がうまく続かないのが悩み事である。
- 最近のメールで、うつになっていると報告あり。病院には行ってない。「行け」と言ったが、本人いわく、「病院に行っても誰も自分を信じない」とのこと。
- 最近部屋を整理し、換気、外出、シャワーもしている。ダニ対策も。仕事が最終ゴールではないけど、親として親亡き後が心配で働くことを願っています。会などでは、働いてほしいとは、言わないほうがよいと言われるけれど。
- 本人は視力がかなり落ちているようですが、何も対応しない。
- 自己特別意識や、働く事への抵抗感があるようで、定年後も働く父や非正規雇用の私に対して、「安い給料で働いている。私には無理」と言う。同じく「ひきこもりの母親」と本人から言われるのが苦痛。検診や病院受診も20年近くしないうえに、「精神疾患ではないか？」という言動が本人から出てきている。同居している父親が、本人と母親から生活面で不可解な制限をされている状態のため、自治体に相談中です。

- 自分で生活が出来るのか、自分のこだわりもあり、食べ物は決まったルーティーンで、食べる時はかなりしっかり食べるので、体重もかなりある。家だけの生活なので運動も殆ど少なく、健康面について気になる。生活時間も昼夜逆転で、きちんと伝えたいことを話せたら良いと思いながら、なかなか難しい。
- 自分自身に自信がない。意思を人に伝えたりすることが苦手。私は本人の言うことを否定せず聞くように努めている。しかし親として言った方がよいのではという事が下手で失敗のくり返し。「今まで私（本人）を否定してきたから、私がネガティブになった」と訴えられる。私は「そうだったね」と謝るばかり。
- 食事量が少なくて心配。
- 親との接触を避け、遠く離れて一人暮らしをしている。時々は出かけているようだが、ほとんど行動の様子・健康状態などわからない。ごみを捨てることはなさそうなので、ゴミ屋敷化している不安がある。
- 親より先に死ぬと言う。一人で残るのが耐えられないのだと思う。マイナンバーカードの更新も「もういい」と言い、更新しないでいる。免許証の更新だけはやっとした。印鑑登録もしない。「いいよ！死ぬから」という言葉に翻弄されて、心が切ない。病院も学生時代の健診以来、かかった事がない。
- 親亡き後の本人の住まいや生活等が心配。こだわりがあるので。
- 生活リズム、精神疾患の為、昼夜逆転、家族以外の人とのコミュニケーションや1人で外出ができないのと、家事全般もできないので、将来が心配です。
- 昼夜逆転とスマホ、パソコンとの対話のみ。食べることは多いが、体を動かすことが少なく、ゴロゴロしていること。推しの女の子にお金を投入しているようで心配。
- 昼夜逆転生活、およびひきこもりの彼の生活音で就寝中の家族の目が覚めること。
- 昼夜逆転生活をしていますが、生活を整えようとする気が見られない。
- 昼夜逆転の生活で、1日1食もしくは2食になっていること。
- 聴覚過敏があるようで、父親のイビキや食べる時の音（麺をすする等）に嫌悪感を示し、本人は2F、私たちは1Fで寝ていたが、夜中に床をドンッと突いたり、壁をドンドンと叩いたり、何かブツブツ不満を言っていた。食事も父親と同じ時間になると不機嫌な態度をとり、一瞬にして気まずい雰囲気になる。話し声もうるさいといわんばかりに壁をドンドンっとする。自分がずっと監視されているようだとか、自分は統合失調症があるといっている。
- 電話対応ができないこと。
- 糖尿病を発症しているようだが、決して病院に行こうとしないので困っています。
- 働きたいが時間的な事、身体不調により定まった時間に動けない等あり収入源がないこと。
- 発達障害、強迫障害があり、外出が気軽にできない娘です。仕事をやりたい気持ちはあるが、本人の体調を考えると一步前へ出られない。
- 狭い範囲ですが、家族以外とのコミュニケーションもとれていますが、どこにも所属していないことが気になっています。（仕事をしておらず、趣味活動等もしていない）
- 皮膚炎があるけど、病院に行きたくないと言うので広がっていくか心配です。
- 不安が強くと折パニックになり、家族、主に母親を巻き込む。イラつくと大声を出す。最近は境界性パーソナリティ障害なのではないかと気になっている。

- 父を最近亡くし、母と二人暮らしが始まったが地方で免許もないので、本人だけでは出掛けられず、今後母に何かあれば、生活を続けることが難しいと思う。
- 風呂の滞在時間が長くなり、同居ができなくなった。体を洗うわけではなく、中でスマホやゲームをして過ごす（風呂がほぼ部屋状態）。家事手伝いを、どうやったらできるのかわからない。
- 本人と別居してから、家族との関係は良くなり、日常生活もほぼ自立できているが、家族以外の人と交流がほとんどないので、私共夫婦が亡き後どうなるか心配。
- 母親に言いがかりをつける。病院に行こうとしない。
- 本人は「ひきこもりではない」という。「ゲームなどで夜中に誰かとつながっている」という。親はそんな息子についていけない。分からない。
- 本人はひきこもりという自覚は持っていませんで、必要な買い物や通院には出かけます。社会的なつながりを作って欲しいと思います。
- 本人は仕事とひきこもりを経験してから、現在、某県の大学院に行っているが、親への連絡はほとんどない。卒業後はどうなるのか全く分からない。現在 41 歳である。
- 自分の名前のことでひきこもったので、改名させてほしいと言います。本人で改名に行くことができるのに、家族に早く改名させてほしいというので悩んでおります。（本当の理由は他にもあると思います）
- 幼少の頃から外で友達と遊ぶというより、パズル等をして遊ぶことを好んだ。帰国子女でもあり、外国でも帰国してからの日本でも、ずっと馴染める場がなかった。大学まで行ったが大病をし、休学し、就職も機会を失い、そのままになっている。現在は株取引等をしている。電車に乗ったり、大勢の人が集まる場には行きたがらない。
- 令和 6 年末頃から統合失調症となり、病気の症状等をどう改善していったらよいか、悩んでいます。令和 7 年春頃から訪問診療を受診しているが、先生と対面診療するのが難しい。
- 緘黙症で 5 年以上声を出して話をする事ができない。

【本人の家族との関係性について】

- 本人は父親と考え方が会わないと、以前から母親に愚痴を言っていた。最近は、父親に直接文句を言うようになってきた。それは進歩だとは思いますが、父親の方も努力をしているが、なかなか分かり合うところまでは遠い状態である。完全に分かり合えることはできないと思うが、愚痴を聞いている母親も、毎日何時間も愚痴を聞き続けるという状態が続いている。
- 最近、両親の老いを意識し病院への付き添い、車の運転、重い荷物を意識して親に代わって持つなど気配りをするようになってきた。
- 2018 年 7 月～2025 年 9 月、父親とは会話があり、母親を無視していた。最近は少し話をする時がある。
- 25 年以上、お風呂掃除など、4 年前に亡くなった姑の生活上の世話をしてくれていた。私と姑との間で、頑張ってくれていました。

- 4月まで家族として同居していた。妻にアパートを解約されて、父である自分と本人が追い出されたため、妻とは別居した。本人は妻の実家へ行った後、音信不通になった。LINEを送っても既読が付かない。これまで通院していた病院にも行けなくなったので、どうしているか、非常に心配している。
- 3年前に父親が他界。葬祭場のご支援を頂き、喪主を本人（息子）がやり、言葉は出なかったけど、多くの参列者にお辞儀をし、親族から頑張ったとの言葉を頂きました。以後、納骨・新盆・一周忌等に出ています。さらに私が2年前に高熱を発し、その最中にぎっくり腰をやってしまい、病院にも行けず、息子が寝起き・食事の買い物・貼り付け薬などの介護をしてくれ、初めて助けられました。○ ひきこもって16年になります。今のままでイイとは思っていませんが、家に居るのも辛いだろうし、社会に出ても辛いだろうし（16年の空白）との思いがあります。私たちは80代（夫は85才）になるので今後私達の介護をしてもらえたらと希望しています。
- ひきこもってはいますが、家のこと、家事全般、専業主婦並みにやっています。買い物、自転車で行き、家計の管理をしてくれています。（家族は、私、息子、私の母の3人暮らしです）、ひきこもりではなくなり、一般就労もしているが、人との関わりが苦手である事にはあまり変わりなく、メンタルも強くはないので、少し気になる。それは個性なので、それで良いと思うのだが、本人は、そういう自分が嫌な様子。
- きょうだい、父親との家族関係が悪く、家庭内の雰囲気が悪い。
- 高齢の祖母と二人で暮らしているの、祖母に何かあった後が心配です。
- 親とは必要な事、挨拶はするが、それ以外の事はあまりしない。姉夫婦とは話もしないし、部屋から出てこない。気まずい思いがあるのでしょうか。仕事で少し言い合いになってた事があった。姉には声かけをお願いしている。まだまだ希望はもって待っていますが。
- 自分の意思を持って生活しているのはわかるが、高齢になった親に依存しているな、と感じることがよくある。
- 少しずつ外にでることが増えており、気持ちやや上向きになっていると思うので、将来的なことを考えられるよう手助けしていきたい。
- 親との同居で気ままにすごしているが、親が高齢になり、本人は親をサポートする気はあるようで、心配している様子。
- 昼夜逆転の生活。ほとんど自分の部屋にいる。家族との会話はほとんどない。他人との繋がりが全くない。兄弟仲が悪い。食事に偏りがある。
- 同居家族ともコミュニケーションがとれていない為、ひきこもりとなった原因が分からない。原因が分かった方が、本人に寄りそえると思っている。
- 日常会話ができない、対話ができない。精神障害かもしれない。
- 父である私が居ると、家や物を壊す。暴言を吐く。
- 父親との問題があり、父親を否定している。和解はあり得ず。私に父親の非難をするのが、私にとっては気分的に暗くなる。今さらどうしようもないので切ないですね。
- 父親に対して結構、強めに話す。父親は普通に接して特別扱いする必要は無いと言う。お小遣い無駄遣いしない様にとのコメントを書いて月1万を渡す。
- 母親（弟たまに）以外は交流を持たない。関係を断っている。家の中で自分の体調（食事等）だけに神経質になっている。それがどんどんエスカレートしている。穏やかではある。

- 本人が小さいころの父の暴力・虐待についてトラウマを抱えており、複雑性 PTSD の症状があると本人が認識している。このため、フラッシュバックとして虐待時の悪夢を見たり体調が悪かったりすると、突然家庭内で暴れ始め、食品をぶちまけたり、皿を割ったり、扇風機やストーブをけり倒したり、手近にあるものを投げつけて壁やふすまに穴をあけたり、やや手加減はしているが、父を殴ったりする。
- 本人との会話がありません。
- 本人は家から出たくない、他人と話したくない状態。でも、家の中では普通に生活しているの、今のままで仕方ないのかなと思っている。
- ★ 私は妹です。姉本人は、父と私以外の第三者との接触がないです。ひきこもりの相談機関に行くことを勧めたら、「相談相談言うな！」と怒鳴られました。他人に相談することや、訪問を拒否しています。父がコロナにかかった時には、姉が救急車を呼んで入退院の手続きもできました。スーパーに総菜を買いに行ったり、ユニクロに服を買いに行ったり（セルフレジに驚いていた）、ATMでお金をおろしたりはできるようです。スマホ、パソコンは持っていません。父と二人暮らしですが、父もスマホ、パソコンを持っていません。
- ★ 父と同居しているが、家庭内別居のような形で生活している。父を嫌悪しており、家のお風呂を父親に使わせない。母は他界している。高齢の父が心配だ。

【本人の家族以外の周囲との関係性について】

- 友人や社会とのつながりを絶っている。
- 友人がいない
- グループホームの中で孤立している。
- 家に誰か知人が来た時に、リビングに出られずトイレに困っている。父親と顔を合わせられない。
- 家庭内では穏やかにごく普通の生活をしてるのに、一步も外へ出ない、来訪者とは顔を合わせることを避ける状況が不可解です。
- 外との関りがなく。一步が踏み出せないのがどうしたらいいか悩みです。外に出て、少しでもいいので、家族以外の人と関わり、働けたらいいのに…と思います。
- 対人関係に不安があり、集団の中に入るのが困難であること。好きな音楽(吹奏楽)ができないことが本人にとって辛いのではないかと考えている。
- 本人は元気になりたいという思いは充分にあり、用事を作り一緒に出かけるが、思うようにはいかない。居場所、友人がほしい様子(気の合った友達)。家の事は言うとしてくれる(機械で田を耕し、精米、果実とり、畑の耕し)。

【経済的な不安】

- 両親ともに 80 代を迎えました。夫は一昨年亡くなりました。年金が減りました。日々の生活を支えていくのが大変です。子どもたちからの収入はありません。その中で上の子の国民年金や健康保険の負担は重いです。20 才を迎えた日からずっと続いています。支

払いが来るのはおそろしいです。（下の子は 30 歳から自分で負担できるようになりました）

- ★ 母と同居を再開し始めたが、母は家賃の節約のつもりで同居したのに、ひきこもる姉は母に支払いをさせることが多くなり、むしろ母の支出が増加しているようで、母の老後資金が枯渇しないか心配。

【支援機関、社会制度に対して】

- 統合失調症に対する病識の無さ。薬物療法や治療そのものへの拒否。現在通院は何とかできているが、通院中断を常々口にしてしている。唯一、オープンダイアログについては、前向きに希望しているが、県内で受けられる状況にない。
- ひきこもり当初は全ての外部情報を遮断し、1 日中ゲームに没頭する日々が続いていた。しかし「NPOフラットコミュニティ」に出会い、伴走型の支援、特に訪問看護サービスの手厚い支援で、今現在、学習機会の損失を取り戻そうと意欲を見せている。また外出も親子二人だけだが行楽地や登山に興味をもち、出掛けるようになっている。
- 最近、保健所等に相談し、面談について計画中。
- やっと、就職活動を開始して、ハローワークで求職しているが、ひきこもりの経験（3 年）のせいか、面接を数十社受けているが、採用されない。
- 30 代の頃、一時期自立したいと相談されましたが、本人の納得できる仕事が無く、少し通信教育もチャレンジしたようです。
- 居場所も近くになく、県内にあっても、職員が本当に勉強しているのかと疑問。
- コロナ禍から外出が少なくなり、コロナが収束してからもあまり外出しなくなった。社協の人たち（2 人）に月 1 回訪問してもらっている。今年の 9 月、皮膚炎と痔でクリニック・病院に連れて行っただが、その後本人が受診したくないということで外出はなくなった。
- 健康が心配。運動不足など、健康保険料を支払う事は義務だとは分かっているが、私達高齢の年金だけでは食べさせていくのが精一杯です。かといって、生きる最後のとりでの生活保護は、権利であっても、とてもハードルの高い制度です。今後どのようにしたらいいのか答えが見つかりません。高齢の私たちの命のある間に、いい方法があるのなら教えてください。
- 現在、本人の住んでいる家でハーブ作りをしていて、最近お祭りで支援者の協力があり、販売し完売した。その後、支援者の協力で畑にハーブを作ろうとしている。第三者や支援者とは対話をし、話す。しかし、親とは話さないし、対話をしないこと。支援者や協力者には大変感謝している。
- 思春期なのに食事の量が極端に少なくなって、痩せ細ってしまって心配している。医療機関も役所も助けてくれません。
- 20 代の頃に居場所につながったが、そこでもひきこもり状態になり、支援の場で傷ついた。外面的には「ひきこもり」に見えないが、内面は苦しい。「働いていない自分は生きてる意味がない」「死にたい、安楽死する方法があったら教えてほしい」と言うこともある。

【その他】

- 本人が自分の状況をどのように認識しているのか不明。
- 昨年、かねてからイジメでひきこもりの末、自死した。
- 親子別々に暮らしているため、それぞれ自由に生活していて困る事がない。
- 人との関りが苦手な息子ですが、現在働いている仕事（夜中の食品運送）があっているのか、本人もよく頑張っています。体力面から心配は尽きませんが、今の生活を認め、励ましていきたいと思っています。
- 祖父母の立場で、本人と同居していないので、詳しいことは分からない。
- 本人が家事手伝いを進んで行っている様子は申し訳なさに満ちていて、外と関わりを持たない状態をもっと肯定的に考えて、日々の生活を楽しく過ごして欲しい。
- 久しぶりに本人と会ってきたのですが、だいぶメンタルが健康になっている気がします。帰宅時にはトイレとお風呂の掃除がされていて嬉しかったです。いつも、汚れていたのでも。同居している夫とも普通に会話し、たまにはお互いに作ったものを分け合っているようです。なんか、専業主婦みたいだなって感じます。私は体が弱く、朝7時から夜11時まで働く夫を支えるので専業主婦でしたが、その生き方しか教えられなかったのかも後悔があります。身体は過去に運動部だったので、丈夫そうなのが救いです。
- 特に困りごとはない。（同回答2件）

○ 【1-(8)】 将来の本人との関わり方や今後の対応についての自由記述

【8050 について】

- 8050 状態！！（同回答3）
- 8050 問題が迫りつつあります。とにかく本人が外へ出て、生きて行くうえで必要最小限の対応が可能となることを望みます。
- 8050 問題に直面している。親亡き後、ある程度の財産は残していくが、本人が生きたいという意味があるのかが問題となる。
- 8050 問題を考えるようになった。
- 親も高齢になり、本人は自活が出来るのか不明のため、心配になる。
- 母（父は死亡）は80才になるので、将来やっていけるか心配。（収入なし。預金遺産金少々）
- 本人は人との交流を求めている。今の生活でよいと言う。親は高齢になっている。これから少しずつ本人に家の事を手渡したいと思う。
- 本人も現状、将来に不安を持っていると思われるが、その不安をどのように解消すればよいか…。親子の間でも話し合うことができないことが心配。また親亡き後の経済的困窮、姉弟への負担が心配。
- 両親が元気で働ければ良いが…と思っています。
- 老後が一番気になる。年金生活では相当に苦しいと思う。病気があるので心配。

- ★ 父親と同居し、扶養されているが、父親も 80 代になり、今後どのようにしていけばよいか、心配している。私以外に兄弟もいるが、考えが違うようで困っている。
- ★ 父亡き後が心配です。母は他界しています。父の死亡時には、姉が、葬儀会社に電話して打ち合わせもやると言っているのですが、私と協力してやるという姿勢がなく、困っています。相続も、父の資産のマンション経営を姉が引き継ぎたいと言っているのですが、できるのか心配です。父に「OSDよりそいネットワーク」に相談することを勧めましたが、拒否されました。妹の私自身が、うつ病で生活保護を受けており、一人暮らしのため余裕がなく、姉ことが負担です。姉は 25 歳から、働いたり社会参加したりすることをがでせず、生きづらさ抱えています。
- ★ 母に買い物や荷物の受け取り、ゴミ出しなどの家事をさせているが、母も持病があり、あと何年生きているのかもわからない。母が死んだら誰が兄の世話をするのか心配。兄はDVがあるので、私は兄の世話はできない。

【親亡き後について】

- 本人の親亡き後が心配。（同回答 3）
- もともと食に関心がなく、母親がいないときは食べない。日中、留守にするときは昼食を食べないし、宿泊を伴う留守時にはその間は食べない。以前は 1 週間食べないことがあった。外出もできないし、家事もまったくしないので、母親が死んだ後に生きていけるのか心配である。
- ひきこもっている次男は、生きていくための経済力がないので、親がいなくなったら、頼れる家族は兄だけになる。しかし、兄は別に生活をしていて、弟の生活を支えることはできないだろうし、負担させたくもない。息子たちには、親がいなくなったら家売って、そのお金を等分して生きていって、と話しているが、兄弟でもめることにはなつてほしくないの、遺言という形で公的機関に預けることを考えている。
- ひきこもって収入がなくても、国民健康保険料をどうするのか相談に行ったら「親(家族)が支払ってください」と言われた。
- 生活のこと(衣食住)、生活費が心配。（同意見 2）
- 2025 年 11 月で 55 歳になった。今の時点では、親が他界して本人が一人になれば、何か誰かに助けを求めるようになることを期待している。
- もしかしたら統合失調症を発症しているのではないかとも思うので、医療機関の受診を考えています。中学 2 年生の時にいじめにあっており、そのことも何らか関係しているのではないかと思っています。就労はまだまだ先だと思っていますが、家事ができるようになってほしい。皿洗い、お風呂掃除、洗濯干しは時々してくれますが、汚れが落ちていないなどあり指摘すると反発をまねくので、あまり言わないようにしています。今は親と一緒に暮らしているので、生活が成り立っていますが、やはり一人でも生活できるようにしてほしい。
- もちろん、親亡きあと、生活していけるかということ。家事しないし収入もない。
- 親亡き後のことは心配です。今後のことをなかなか本人と話せない。親側の方で進められることがないことも大きい。

- 親亡きあとが心配です。
- 両親が居なくなった後の事が心配で、今からやっていかなければいけない事とか本人に助言しといた方が良く事とかあるのでしょうか？
- 一人になった時、生きていけるのだろうか？心配している。
- 居住、経済の自立ができるか？
- きょうだい仲も良くない上に、誰とも繋がっていないので、親亡き後、経済的なことも心配だが、福祉に頼ることができるかどうか心配です。きょうだいも発達障害などを抱えているので、共倒れにならないか心配です。
- 現状だと親無しでは生活をしていくことが難しいので、できるだけ外の世界に目を向けるように努力をしているが、効果が出ていないように思える。
- 今は経済的な支えができていますが、親亡き後が一番心配である。地方なので、コミュニティとどう関わっていくか、家屋や田畑をどうするかなど心配はキリがない。
- 今後、社会と関わりが持てるか心配です。親なき後に孤独になってしまうのではないかとと思う。
- 私が亡くなったらどうするのか不安です。支援が安定しない地域に住んでいますので。しかしながら、彼の郷土愛は強いです。散々別の土地に移動するように意地悪されたこともあると思います。また、現在、独身で非正規で親の介護をしている同世代の方や40代50代の方々がご近所に多数住んでいることも。都市部で壊れてかえって来る方々も多いのも郷土への愛が深まる理由かと思います。なんだかんだと、頼りにされているでしょう。
- 私も高齢なので、親亡き後の事が心配。何をどうすればいいか相談できる人がいればいいが、せめて自分の物などを片付けているこの頃です。
- 私自身が働けている間は生活できるが、働けなくなった時の生活費はどうなるのか。
- 私たち親が死んでいなくなった時に、娘はどうするのか。生活保護を受けるから大丈夫... というものの、そんなに甘くないのでは。
- 私たち両親、父親 83 歳、母親（私）80 歳と高齢になり、最近になって、ひきこもりの原因となっているのが発達障害という障害であることがわかり、精神科を受診し、診断書を書いてもらいました。障害者手帳、障害年金にまでむすびつけていくには、まだまだ時間とお金がかかります。高齢の私たちの命のある間にいい方法があるのなら教えてください。
- 持ち家が無いため、将来の居住地に不安を感じる。
- 自分の人生を大事にしてもらいたい。
- 自分の得意分野を生かして、楽しく生きてほしい。なおかつ、金銭的にも困らず生活してほしいし、困ったら自分から手をあげて助けを求めてほしい。
- 社会参加をしてほしいが、現状では難しい。本人の気持ちが大切。今は、家族と毎日を元気に過ごすことを大切にしたい。親亡き後が心配。本人は難しくても、親だけは支援につながっておきたい。
- 夫、私が居なくなった後、1人で生きていけるのかそれが1番心配。
- 妻と一緒に料理したり、洗濯機を回したり段々出来る様になり、一人で生きていけるかなとは思いますが、お金の管理と買い物迄は出来てなく将来的に心配です。

- 将来、お金の支援はするとして、自分で生活ができるのか、将来、ひとりになっても生活できるのか、不安に思う。
- 今は私の年金等で生活しておりますが、将来を思うと不安でしょうがありません。
- 親が70代になり、食事の世話や掃除が大変になりました。息子が親亡き後、生活していけるのか心配です。
- 親がいなくなったあと、つながりを持てる人かいないのが心配。
- 親が高齢になり、本人が一人になった時、どうなるか不安です。
- 親が死んだ後の生活の心配。自立できる様に支援出来るといいのだが。
- 親が倒れたら、お金もなく、誰が面倒を見るのか不安。本人が行政に繋げられるか心配。
- 親が亡くなった後の生活費が心配である。
- 親が亡くなった後支えていけるのか不安。
- 親亡き後のことが心配です。行政に相談に行くように話していますが、その話を深めようとすると避けられてしまうので不安に思っています。
- 親亡き後の経済面で親として最低限できるようにしているが、実際1人になった時、1人で社会生活ができるのか不安。本人はある程度考えているとは思いますが。
- 親以外の信頼できる人とつながってほしい。親以外の人とのコミュニケーションを、本人がとれるようになってほしい。
- 親亡き後の経済的問題, 親亡き後の子の生活。(同回答4)
- 親亡き後の支援, 親亡き後の生活。子どもの生活。(同回答4)
- 親亡き後の本人の住まい、生活等が心配。本人にこだわりがあるので。
- 身辺自立(歯みがき、お風呂、清潔に関する事)できるようになってほしいが、方法が分からない。親がいなくなった後の経済的なこと。ヘルパーさんに来て頂くために、少しでも人とかわかりがもてるように、今後も親が活着している間にサポートをし続け、ひきこもりの会等とつながり続けていくつもりです。
- 息子の将来の生活について心配しています。現在は、経済、衣食住すべて親が担っていますが、それが出来なくなった時どうなるのか? どうしたら良いのか? 不安です。
- ★ 父はすでに他界。母は今のところ健康ですが、その先10年の将来は予想できず、不安はあるが、クリニックは通院し、障害年金を受給しているので、その点は少し安心ですが、他者との接点が少ないことが気がかりです。
- ★ きょうだいとしての不安は、親が亡くなった後の生活。
- ★ 今は、両親が何とか動けるときは本人をフォローしております。しかし親が動けなくなるのは時間の問題。本人が動けないときの、基本的な生活など、心配は尽きません。
- ★ 父が亡くなった時に色々話もしましたが、兄は放っておいて欲しいようです。私も求められてもないのに、義務感でやってもぶつかるだけなので、基本的に手を出すのはやめました。父が亡くなった時にも実家はゴミ屋敷で、業者の人に来てもらいましたが、その時にも、このままお兄さんを放置したら、また実家が孤独死の現場みたいになるよと言われました。心配は心配ですが…これから何十年も兄の面倒をみていくことまで出来ません…。兄も放っておいてくれといひます。

- ★ 母親が死んだら、通院や金銭管理、買い物、ゴミ出しなどはどうするのか心配。私は姉の面倒はみられないので。
- ★ 両親亡き後の本人の生活が心配です。きょうだいとして、どのように関わっていけばよいかを誰かと相談したいです。
- ★ 現在も、本人が、きょうだいである私に実家の管理(本人も含む)をみる責任があると主張しているため、父が亡くなってしまったらどのように距離を保つか、関わりを持てば良いかわからず不安だ。

【周囲との関係性について】

- もう少し自己肯定感を持てるようになって、恋愛も結婚もしてくれると良いなと思います。いえ、いつかそうなると信じていようと思います。
- 社会生活の経験がないので、精神年齢が実年齢に追いついてない。
- 困った時に相談できる人(友人等)ができるか心配。
- 本人への対応は、非常に「むずかしい」です。家族支援を約15年以上行っております。特に絶交状態になっておりますので、親ができることは「ひきこもりに関する本」を読む事、又近くの神社にお参りをすることぐらいです。
- Dr.との関係性は良いが、他の人との交流がまったく見られないようである。以前は、他の当事者・支援者との交流はみられたが、内科的な病気をしてから、痛みもあり、妄想?もあると思うが、他人との交流は無いようである。私達も年を重ね病気も色々、今後の息子の事は心配である。しかし遠くから見守るしかないのかと思う。
- あまり人と関わろうとしないこと。
- 社会性、協調性がない。
- ころうじて障害年金はもらえているが、親以外と話をしたがらず、思考がこり固まり、被害妄想も強くなっている感じ。週1でも安心できる場にいて、話しできる場があるといいが、まずなく、本人もあっても、どうせダメと行きたがらない。このまま人と交わらずに、妄想だけで生きて、将来傷害事件を起こさないか心配。親亡き後に、年金と少しの貯金でくらししていけるか。きょうだいは遠方住みでそれぞれ家庭があるので、手助けすることは難しいので、どうにか自立の道を見つけたい。
- このまま、他者とも繋がりを持たないでいたら心配し、気持ちを伝えることが出来るようにするにはどうしたらいいかと思っている。
- とにかく健康でいてほしいこと。家族と接すること、外部の人とつながって欲しい。笑顔を取り戻してほしい。
- ひきこもって長くなります。一時期 私とだけ話すことができていたのに、今は話さなくなつて(きっかけがあり)4年になりました。まずは家の中で気を遣わずにいられて、家族と話せるようになってほしいです。毎月の家族会での先生からの助言を実践していきます。
- ひきこもり本人のみならず、兄弟について不安な気持ちもあるが、本人たちの気持ちに寄り添った対応を、冷静にとっていききたい。
- もっと積極的に社会参加をしてほしいと思います。

- 挨拶と必要最低限の連絡事項を話しかけるぐらいで、会話がな。何か会話につながる良いきっかけがあればと思うが、今は日常性から地道に取り組んでいる。
- 安定している時は趣味を楽しんだり、家事を手伝ったりするが、病的な面が出ると、わが子でもどう対応してよいかわからない。病院に行くことができない。
- 家ででの日常の挨拶に、まず声を出すことが実現したらいいなあと思います。
- 家族の中で本音を話したり、外部とつながるきっかけを見つけたい。
- 家族の中でコミュニケーションを取りたい。何を考えているか不明な点が多い。
- 我慢しての会話はできるが、その反動のストレスが酷い。昼夜逆転しがちなので、決まった曜日、時間での労働は無理。
- 咳が続いているが病院へ行かない。
- 結婚願望が強いが、現状の生活の理解ができない。
- 現在は賃貸管理をして収入を得ているが、人間関係に入ることが苦手で、親亡き後、どう過ごしていくかが心配。当事者会や居場所等にも行かないと思う。否定的で、先々の暗いことを考えることを避けている。
- 今でも買い物を頼めば買って来てくれるし、家事も頼めば手伝ってくれるし、とても助かっているし、無理に社会に出なくても…と思っています。でもほとんど2階の自室にいるので私達との生活も不満なのだと思います。私の心は息子のことを思うと穏やかに はなれない日々です。
- 今後、困ったことが起こった時、家族に相談できるか？
- 自分には支援してくれる人が必要なのだという意識が、いまだにないこと。ひとりになった時困ってしまうだろう。
- 自分の将来については、目をそむけて考えるのを回避しているように見える。不安なの だと思うが、向き合えずに逃げているように見える。でも本人が本当はものすごく考え に考えて考え過ぎて動けなくなっていることも分かる。
- 自分の洋服の買物に出ようとしない。人との対応において、社会に触れ、必要な服を買 って欲しい。
- 社会への適応が難しいので、少しずつでも人に慣れて社会生活が送れるようになってほ しい。
- 就労はできなくても、家族以外とも話ができ、困った時「助けて」と言えるようになってほ しい。でも、次の一歩はよほど慎重にしないで、と思っています。
- 職場で何か嫌な思いをしたのかと思う。家族会で学んでいるが、まだ本人に理由を聞く 時期ではなく、エネルギーが満ちてくるのを本人とのかかわりを増やしながらか待っている。家族以外でも、会って心を開き、思いを話せる事を願っている。自立して生活し、 明るく人生を歩んでほしいと切に願っている。
- 親（自分達）が死ぬまでに、本人に辛い思いをさせたことを謝り、弟との関係も修復で きたらと願っています。
- 身体の調子が悪そうなので医者に行つて欲しい身体を治療してからの一歩だと思つてい ます。

- 多くのひきこもり当事者は、様々な原因により出来ることができなくなっていると思います。本当に大変な苦しみを心の中に閉じ込めていると思います。本人が（心）できること、望んでいること等見つけられ、認め、心から助け合える、そんな関係を広げていけたらと思っています。
- 対人の部分で、困ったときに自ら相談に行けるのか？コンビニ、病院（カゼ、皮膚）には行けるが。
- 第三者（本人が相談できる人）を持てれば良いと思う。親では今のところ無理。
- 誰ともコミュニケーションを取らないので、将来一人になったらどうしようと思っているのかわからない。
- 物事についての考え方の発言が、マイナスからである事が多い。
- 本人が外見を気にし過ぎている所が、見ていて気になる。どうやって他者と関りをもってもらえるかが気になる。
- 本人が直接繋がっている他人がいない為、同居の家族に何かあった時が心配。
- 本人が病院以外で外部とつながっていないこと。
- 本人は運転免許を持っていないので、買い物などは全てネット（アマゾン）に頼っている。コンビニ等すら行っていないので心配である。強迫症状がある。他人とのコミュニケーションができない。
- 友人がいない。母親である私が死んだら、と心配になる。
- 話ができる人がほぼ母親のみなのが気になります。
- 話も連絡もできず、息子のいるマンションは、ドアノブがおりないようロックされていて、いまは定期的にお金と差入れをドアノブに提げている。
- ★ ひきこもる弟と兄の仲が良くない。兄を自宅に上がらせない。
- ★ 本人には兄（独身）がいます。基本的に良く対応してくれていますが、一度すごく責められました。「なぜもっと早い時期になんとかできなかつたのか」と！
- ★ 肥満で通院しているが、きょうだいなので本人の状況がよく分からない。

【将来の本人への支援、支援機関について】

- 親亡き後の人的サポート体制、高齢者等終身サポート事業が公的になることを要望しています。
- 一人暮らしは危険（家事は全てできるが、考え方が単純、情報の取捨選択など）
- 病気への理解と治療の重要性の理解 …親亡き後の再発防止のための家庭での支援
- 病識がないことで、障害者手帳の取得、就労支援事業への利用もできていないことから、今後の生活や経済的自立の確保が心配。
- 1年前から（24年4月から）社協の人たちには1年以上月1回訪問してもらって、何とか今は玄関で話をきいたりしているようだが。外に出て、身体を動かさないと、病気（運動不足・痔など）は治らないと思う。何とか外に出るチャンスを見つけてほしい。
- 8050が現実問題として近づいている。相談できる信頼できる人を見つけたい。また集団生活には向かないので本人を定期的に訪問し様子を見てくれる制度がほしい。
- できれば、生活保護を利用して暮らせるようにしてあげたい。

- 本人曰く「とにかく、僕はひきこもりではない」とのことです。小学校ころから奇声を発することが気になっていましたが精神科の治療に結びつけられないのが心配です。言っていることに妄想はないのはありがたいですが。
- 音や臭いに敏感でそれを本人が自覚してもらわないと、現在家に居て、親がアパートにいるが、いずれ親も高齢なので家を売却する予定なので、本人がアパートに移れるようになってほしい。経済的にも生活保護を受けられ本人が落ち着く所ができたらと思う。
- 我が家から自立しなければならぬと思っているようだが、全く働くための準備、努力をする気がなく全てが不安です。
- 起立性調節障害あり。精神科通院。高校留年。退学。学校と関係性が切れ、これからどのような選択があるのか、どのように関わっていけばいいのか。そうした相談機関が乏しい。
- 居場所やインターネットで他のひきこもりの人と繋がれたらいいけれど、居場所が近くにない。親が高齢になっていく中でできることはなんだろうかと考えている。静岡県のひきこもり家族会「いっぷく会」でもまだ居場所は創っていない。市に一つずつくらい居場所を作っていけるといいな。
- 現在、親と外出することや指示書による訪問看護を週3日受けているが、本人にとって負担に思っている。落ち着いた環境で過ごせるためにはどうすればいいのか。将来どうしたいのかわからない状態です。
- 現在は、母親の私が話をしたり、尋ねたりすることが多く、本人は聞いてくれたり答えたりするが、自分から話したりすることは少なく、本当に短い言葉だけで「今後のことを考える」と自分で伝える。第三者に頼んだりできるようになってほしい。自分で買い物をして、食事の準備をしたり、洗い物や片付けをしたり等、日常生活に必要なことをどのようにしていけばできるようになるか、アドバイスをもらえる機関が欲しい。
- 私が相続する予定の東京の実家（一戸建て）に将来本人が住む可能性があるため、点検・整備はしているが、なにぶん築年数が古いので心もとない。家の相続対策もしているが、そのために生活保護を受けられなくなるかもしれない。
- 社会に一步踏み出すためには自立（自律）心と、かなりの勇気が必要。いじめや差別があることを前提とした社会復帰のためのワークショップなどがあれば本人のためになると思う。
- 将来どころか、今が心配である。対応しようにも、できない状態になっている。相談先を紹介してほしい。
- 将来については現在考える余裕がありません。現状の家庭内暴力をしのぐことで精一杯。これ以上このままではいけないと考えて、色々と精神科訪問診療や訪問看護など対処してくれるところを模索中ですが、居住地の自治体ではなかなか自宅まで訪問してくれるところが見つかりません。何年も前から公的な援助も当たっていますが、殆どが的外れであてになりません。
- 将来の話をするすると黙ってしまうので、本人の本心に触れる事は出来ない状態なので、その状態から何とか抜け出したい。本人は一人で不安の中に居ると思うが、確認も出来ず、公に繋ぐ事もできず、八方塞がりの状態。将来ひとりになった場合、ひとりで生活できるのか心配です。またこのような人たちを支援、援助してくれる機関があるのでし

- ようか。あれば知っておきたいです。
- 将来一人暮らしになると思いますが、その時にどのように暮らしていくのかが気がかりです。兄弟姉妹もそれなりに理解しており、もしかしたら多少の金銭的援助はしてくれるとは思いますが、それぞれ仕事や生活がありますから、日常のこまめな接触は無理だと思しますので相談したり、話ができる先があればと思います。
 - 将来自宅で過ごすことを本人は考えているらしいが、一人では困ったことがあったとき兄弟以外で支えてもらえる仕組みを知り、外部とつながっておきたい。
 - 親が元気なうちは支えてあげられるが、親が死んだら他者から助けを得、生活保護をもらい生活するしかないと思っている。
 - 親だけでなく、カウンセリングなど自宅へ来訪していただき、話す機会があれば(特に本人が望めば)良いなと思います。他者に話すことで自分がより良く理解することになればと思います。
 - 日常の事など何でもできるのに、人と接する事のみがネックになり、行動範囲を狭めているようなので、一歩外へ踏み出すためにはどういったサポートが必要か、できるか、模索し続けている。
 - 病院では今後の事を考え、グループホームを勧めているが、なかなか見学や体験に行こうとしない。本人に決めてほしいが、どのくらい待てばいいのか。
 - 本人は、A型作業所に行っているが、つらくて、苦しそう。
 - 理解してもらえる支援者や困った時に一緒に動いてくれる同行者がいて欲しい。

【経済的な不安について】

- 80歳を超えた私が亡くなった後、確定した収入の無い、そしてこれからもそれが望めそうにない、上の子がどんな生活を営んでいけるのか考えても、今のところ安心感の持てる案は浮かんできません。
- 金銭面の心配。国民年金がもらえるようになるまでどうやっていけるか。病院に掛かるなどして障害年金がもらえるようになるといいと思うが、本人は通院する気はまだないようだ。
- お金がないので将来が不安。
- 親の遺産をアテにしているようだ。
- 一番大きな課題は、経済的基盤がないことです。今後もし社会に出ることがあっても、一人で生活していく給料は保障されていません。社会に出ていくことが、大きな課題です。
- 経済的な困窮、健康維持、孤立生活等、経済的な自立をして欲しい。
- 経済的な不安が大きい。人と関わる事が苦手なので、役所関係や諸々の手続きなどができないのでは。社会的常識とか当たり前のことが理解していないようで不安。何より、生きていていいのだと思って欲しい。親亡き後でも暮らしていけるとあって欲しい。
- 経済的にも自立できるかが心配。

- 困りごとがあったら役所や医療機関に相談する事は出来ており、身の回りの事も自分でできているが、経済的には障害年金だけでは暮らしていけず、親が支援している。このままで良いとは思っていないと本人談。親の支援が困難になった時の対応（伝え方）が気にかかる。
- 仕事もやっていない、結婚もしていない、親の貯金はいくらかありますが親が死んだ後、どうやって生活していくのか、心配です。8050問題が現実になります。本人の性格が暗いので家の中が真っ暗です。
- 夫が亡くなり、今は両親のサポートをしながら生活をしているので、収入が遺族年金のみ。自分になにかあれば遺族年金の支給もなくなるので、後の生活はどうなるのか、家屋や庭の管理、考え出したらいろいろ気になってしまう。
- 親が金銭的に支援出来なくなる時期が近い為、今後の生活が心配。何かしら支援があるのか、ないのか。また、親が死んだ後も子供が生活できるのか心配。
- 親の金が無くなった後の事が心配。色々とは打ってあるが、どうなるか分からない。例えば、（親の財産（遺産）はなるべく全て弟（本人）に分ける）など、親の元では安定しているようだが、将来が心配。生きていけるのか。
- 発達特性のせい、給料（働いている）のほとんどを株投資につき込み、将来一人暮らしになることを考えない生活をしていることが、気になるが、どうしようもないことはわかっている。

【社会参加、就労等について】

- 2025年4月～7月末迄、法務局に正式に採用されたが、研修や職場の人間関係がうまくいかずに休職。その折、何をやってもいつもこうだ、病気だと思う、精神科で診断してもらいたいと言ったので通院を始める。その後発達検査で、発達障害のグレーゾーンと言われたが、その後、病院からはサポートがない。病院も頼りにならないので途方にくれている。
- あきらめ、諦念が8割の状態か。1年アルバイトしたあと、単発の仕事以外はやっていない。最近仕事を探してもない。
- なるべく早く仕事ができるようになってほしい。
- バイトは飲食店で3年、事務仕事で3年程度したことがあるのですが、今は仕事を始めるのが怖いようです。
- ハローワークに一度行って相談してみたら、これからどうしたらいいか分かりそうなのに、行かない場合はどうしたらよいのでしょうか？親としては、どのように子どもに接していけばいいのか、わからないことばかりです。
- もう親も歳をとってきたので、いい加減、仕事をして欲しい。
- 継続した仕事につくことの難しさ、本人のこだわりの強さなど自分自身でも感じていると思う。とりあえず、年に3か月ほどゲームの制作会社を手伝っている様子。今後繋がりあってほしいと思う。
- 現在、2歳上の兄の経営する店の開店準備、閉店作業を手伝っています。自由に使えるお金ですが、独立するには全く足りない金額です。そもそも、「一人暮らしは考えない

のか」との兄の質問に「今のままが楽だから」と答えたそうです。親としては店以外の外の世界ともつながって、近所で一人暮らしをしてくれたらなども夢想します。本人が本当にはどうしたいか、話しができたらいいなと思っていますが、なかなかきっかけが掴めません。出で行けと言われてると思われないかも心配しています。

- 今動きだそうとしているので、温かく見守りたい。今後は将来を考えて自分の生きていくための技術を身につけ、何らかの収入を得て生活して行ってほしい。
- 職親みたいなのであればいいかも。短時間で人と仕事上でもコミュニケーションが取ればいいかな。
- 社会に出ても 不満や不安は色々出てくる場所です。本人が、家族にも相談してくれますが、外部にも本人が相談しやすい所があれば良いな、と思います。
- 社会に出て経験を積んでほしいとは思いますが、親は勉強会や家族会に出て、得た情報を本人に伝えられない。もう少し時間が必要なのか、見守り続けている。
- 就職した会社で挫折して半ひきこもりになりました。今はただ見守っているだけです。今年から東京都の公的支援プログラムに参加したりしています。自立への具体的な道筋は立っていません。年齢的にもこの1～2年が脱却のチャンスだと思う日々です。
- 就職先を紹介してもらえるのか？
- 就労は難しそうであり、親亡き後の経済的な問題が大いに気になる。
- 現在大学院へ通っているが（美術）、卒業してから就職するのか、はたまた実家へ帰ってくるのか、本人が意見を言わないので全く不明。実家へ帰ってきてひきこもっても、それはそれでいたしかたない。
- 不登校なので、これからの進学について。
- 人とかわることができないので社会性が乏しい。融通がきかないので何かあったらどうしよう。親が死んだらどうするのだろう。先のことを考えると怖いので親は何も考えないようにしている。あちこち話を聞きに行ったが我が子と同じような人は見当たらない。
- 人との関りがほぼなく、やりたいこともなく、孤独な状態で、精神的に病んでしまわないか心配。
- 人とのコミュニケーションを心配しています。
- 人との交流が少ないので、これからどう生きていくのか心配です。
- 人と話さない、生きたいとも思っていない本人に対して、どのように前向きになるように持っていくか、この状況の脱し方が分かりません。
- 人に会えない。常にカーテンをしている。外に出るのが怖い。
- 人の中に（同じ空間に）いることが苦しいと言うので、つながりが持てない。居場所や友達、話せる所等行けるとよいが難しい。クリニックはひとりで行っているが。
- 某有名私立小学校でのいじめ6年間による、自己否定、ひとりぼっちという意識に囚われている。このまま社会参加出来ないことが不安。

- 他人との対面をととても嫌がります。あと1年後には、同級生は就職活動の時期になりますが、みなさんと同じように就活して、就職して、という流れに乗れない可能性が大きいので、高校に行けなくなった時のように、本人の気持ちが落ち込んでしまうのではないかと、心配していますし、親である私自身も、一緒に落ち込んでしまう気がして、不安です。
- 大学入試のために、予備校を探している。集団は難しく映像授業の検討中。持続できるのか不安になる。
- 長期就労ができるかどうか、親亡き後自分一人で社会生活を困らずにすることができるかどうか気になる。
- 働いたことがなく、将来もその可能性はない。
- 発達障害などが疑われるので、どこまで自分で出来ることがあるのか。
- 無事に就労できても、続くかどうか非常に心配。一度や二度の失敗でもめげずにトライしてほしいが、本人には一度の失敗が致命的になるようだ。
- ★ 自立できるか、実家の経済が破綻しており、親亡き後が残されたきょうだいに丸投げ。介護とともにひきこもりの問題まで抱えることになる。1人で社会に繋がってもらえる方法を知りたい。
- ★ 半年間の期限付き職員の任期が切れてからは一度も再就職せず、実家から一度も独立して生活することもなく、母親からのコントロールを受けて生活している。父が本人の年金も支払っているが、生活費の支払いもすべて親の口座から。実家は持ち家で、きょうだいの私には相続放棄してほしいと両親から言われている。私が結婚してからは本人から無視されることと、母からも実家に立ち入りを禁じられて絶縁状態なので、父親にもしものことがあっても、私は関わることはできないだろうと思っている。

【その他】

- 障害年金をもらいだしてから、自分の買いたい最低限の物は買っている。
- 生活が軌道に乗れば、年金を渡したいと思います。（今は小遣いのみあげている）
- 30歳目前になり、動き始めるきっかけを本人も考えて探しているようだが、自ら動いて新しいことを始めるには先延ばしになる様子。
- PC、スマホが得意。母の友人（70歳代）に教え1,000円いただけた。得意な事で少しバイト料をいただけると本人は嬉しいと思う。将来的に収入に繋がれば有り難い。
- 喋れないことが一番気がかり。太陽に当たっていないので体も心配。
- なんとか病院に行って病気を治して欲しいです。
- ひきこもりは、先が見えない事で、親はずっと不安を抱えたままで辛い。本人も辛いのだろうけど、親として、何をしたらよいのか、悩み続けている。
- まだ将来については考えない。今少しずつ自分を見つめ直しているようなので、それを見守っている。ただ、「自分は普通だから」とサポートを受けようとせず、いろいろな情報を得る機会を作れないのが心配。
- やる気をだしてもらいたい。
- 「ルールから外れたら二度とそこには戻れない。自分だけの道を見つけるしかない」と

言っている。

- KHJ 岡山県支部「岡山きびの会」の方々にサポートしていただき、（現在はラインで）気にかけてくださり感謝しています。
- 自分はひきこもりが苦しいとは思っていないようだ。外出した時など、トイレに行けないなどの問題が心配である。
- 現在、本人の抱えている問題があり、解決困難なためストレス増強。病状悪化を危惧する。
- 戸建ての家が老朽化して、引っ越しや住替えが必要だが、本人はこの家のままでよいと言う。以前、不動産業者が自宅に来たときは暴れたことがあり、本人の同意なしには話が進まない。
- 高校卒業後の自立が課題。高校中退なので、本人が不安なく前に進めるよう、親としては望むことができるよう出来る準備をしておくことを考えている（親のこと家のことは心配なく）。
- 今は家に居ますが、自分のやりたいことができれば、動くと思います。
- 今後どうしたいのか、少しでも楽しい体験があるといいのだが。
- 昨年途中から家族との会話ができるようになったので、現在は安心して生活することに気を配っているところです。
- 将来が心配です。進学しますが、いつまた籠るようになるかわかりません。ですが、そうなる可能性をいつも考えている事で、私自身が不安定になる事は減りました。
- 将来の不安は、特に無い。
- 本人に任せています。
- 本人の経済的自立、本人の将来については、親があれこれ心配しても仕方がないと今までから学んだので、親は今の本人だけを見るように、不安や心配で心を一杯にしないようにしています（それは本人に伝わるので）。
- 本人の特性(得意、不得意)を理解し、不得意で、周りの人の力添えが必要な部分のみ一時的に助けることで、上手くいっている。口や手を出し過ぎない。心配はあまり少ない。本人の可能性を發揮できるように支援する。
- 本人に寄り添い、伴走支援をしていきたい。
- 娘を返してほしい。自死したのに、事実を握りつぶす、娘の通っていた中学の校長が県外に行ってほしい。
- 若者向けの仕事センターでは息子のような高年齢ケースは対応できないし、就労支援もなかなかハードルが高い。中学校には 1 日も行かなかったが、教師は誰も寄り添ってもくれなかった。誰一人取り残さないと言いながら、何も支援や選択肢がなく、不登校対策はととても遅れていると思う。

2. サポートの状況

○ 公的機関のサポートの利用状況【図2－（1）】

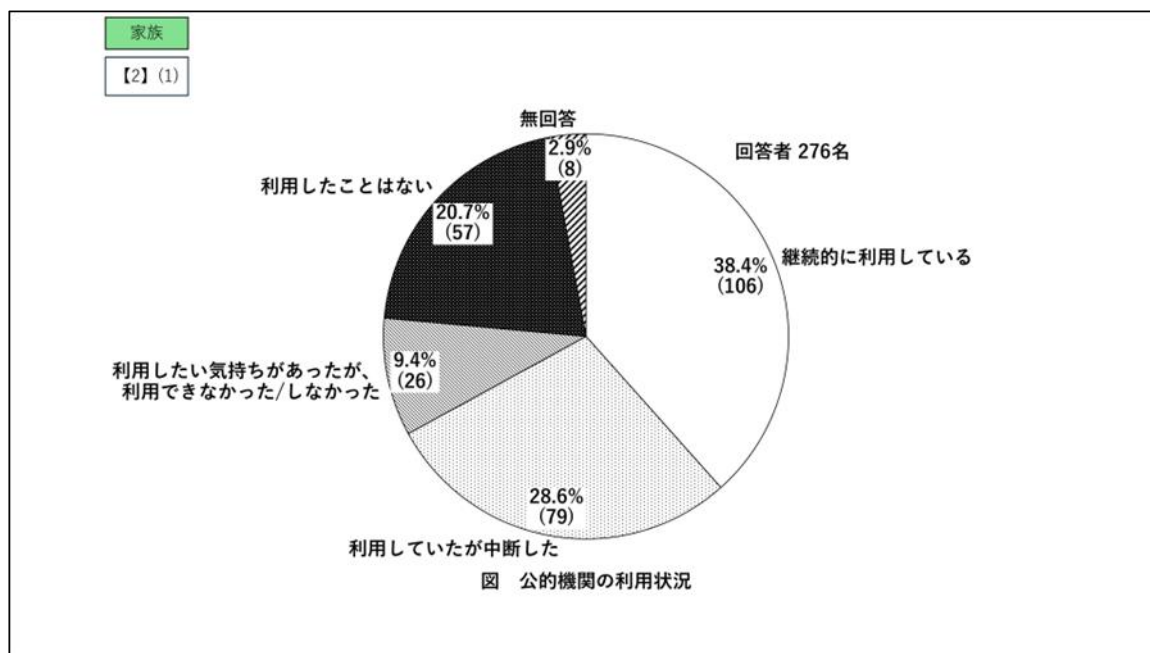


図2－（1）は、家族の公的機関の利用状況を示しています。「公的機関を継続的に利用している」という回答は38.4%であり、公的機関の利用率が4割弱という調査結果がうかがえます。「公的機関の利用を中断した」という回答は28.6%ありました。3割弱が公的な支援機関の利用を中断したという結果となりました。

また「利用したい気持ちがあったが利用できなかった/しなかった」という回答が9.6%、「利用したことがない」という回答が20.7%となっており、約3人に1人が、公的機関の利用をしていない結果が示されました。

≪「公的機関を利用していたが中断した」という回答の自由記述は、以下のとおりです≫

【合わない・失望】

- 意味がない。合わない。怒りがでる。出かけるのがおっくう(少し遠い)人目が気になる。
- あまり良い対応でなく、本人も継続の意志がなかった。ひきこもり初期だったので、親も焦って対応を急いでしまったと思う。
- 「本人が動くのを待ちましょう」という答えで、待つことをいわれるだけなら、わざわざ時間をとって行かなくてもいいかなと思い、行かなくなった。
- クリニックは先生と本人が合わないことばかり、投薬も必要ない、カウンセラーとの話もピンとこない、行政の方も親身ではあるが、あちらも手探り状態で、こちらもどのサービスが本人にとって良いのかわからない。

- もうだいぶ前のことなので、最近は対応も変わってきたかもしれませんが、頼りにはならないと思ったのが一番の理由です。
- 医療機関の Dr. と気が合わなかった。
- 一度相談しに行ったが、つながらなかった。
- 家族だけ病院のカウンセリングを受けていましたが、担当の先生が辞められたのをきっかけに、私も今の気持ちに変化して通うことをやめました。
- 寄り添いが足りないと感じた。
- 希望する支援を受けられなかったから。
- 居住地の市役所だが親身な対応は無く、県の施設を紹介された。県の施設は自宅からは遠いため行っていない。
- 継続したいが話しても先が見えない。ひきこもりに対する理解があると思えない。
- 仕事の内容が変わったから、私に対して、サポートを受けたのだけれど、それがもてしめだされてしまったが、そのことを相談してもうやむやにされた。
- 実際に訪問していただいても、何の面識もつながりもない方だとかなり難しい。本人にとってハードルの高いことだと思ったから。
- 若者サポートセンター、保健所、市役所に各 1 回相談ただけで、その後の利用方法がわからなかった。
- 就職して頑張っているので、就労支援を利用。担当者によって頑張ろうという気持ちがなくなり断念。本人の気持ちを考えられなかった。
- 親身な対応がなく、止めた。
- 成果がでなかった。
- 相談しても、その時だけ話を聞くだけで具体的な対策や継続的な支援がなく、利用しても無駄だと思ったから。
- 相談に行ったが、どれも有効なアドバイスとは感じられなかった。
- 相談を受ける人が、身内に同じような事情をかかえている人でないと、ひきこもりの子どもを持つ親の心情は、なかなか解ってもらえない。かえって落ち込むことになる。
- 対応が不適切で、期待した対応がなかった。担当が変わるから、あまりに役に立たなかった。
- 長期にわたり、対策なし、通り一遍の対応をされていると感じ、中止しました。
- 親が相談には行っていて、たくさんのアドバイスやヒントを頂き本人との関係も、本人の生活も随分改善したと思うが、本人が相談に行く事にはつながらなかった。
- 疲れました。
- 父の遺産分割協議を進めるための相談と捉えられ、役所の担当者に相談を打ち切る旨を言われた。
- 保健所が来てくれていたが、3 回位で中断。
- 保健所に相談に行ったが、具体的な指導・助言がなかった。
- 役に立たない。
- 話を聞いていただき、救われたが、息子への変化には繋がらないとその時は感じていた。
- 話を聞くだけで、共に生きる機関だとは思えなかった。

- 遺産分割協議を進めるための相談と捉えられ、役所の担当者に相談を打ち切られた。
- 青少年相談センターに通っていましたが、担当が変わった際に、そのまま通わなくなっている状態。再度続けるべきか悩んでいる。

【本人の同席を求められる】

- 「病気の場合が多い。病気である時は対応しない」ということだった。社会福祉の機関に、親が相談に行きましたが、「本人に来てもらえたら一番いいですね」と言われ、次に行くことはできなかった。
- 県の相談窓口では、本人面接で受けつける条件。市の相談窓口では、訪問相談員はいないので、本人（当事者）が相談室へ行かなければならなかった。また「現在、静岡県のひきこもり家族会である『KHJ いっぷく会』の会員で、学習会等に参加している」と話しても、「KHJ いっぷく会」という団体は知らないと言われた。以前から市の方へ「いっぷく会便り」や公開講演会等のパンフレット等は届けています。
- 引っ越してくる前は、本人の受診につながればと考え、母親が受診していた。関東に引っ越してきてから一度クリニックに掛かったが、そのクリニックは本人が受診しないと意味がないという姿勢だった。母親の代理受診の代わりに、そのクリニックで開催されているNPO法人のひきこもりの家族相談でカウンセラーに相談している。
- 発達障害支援センターでは、親からの相談は受けないと、言われたから。
- 福祉の方に来ていただいていたが、本人に会えないということで終わりになった。訪問診療をお願いしていたが、医師の都合で中断した。
- 最終的には「本人と相談して」となり、本人に立ち直ろうとする気持ちがないので中断してしまう。

【日程、時間が合わない】

- 1回目のひきこもりのときにカウンセリングを受けたが、毎週水曜日と決められてしまい、休みが取れず続けるのが困難だった。
- 20歳ごろ精神保健福祉センターに相談。家族の交流会に参加したが、平日の開催で仕事の都合で行けなくなった。
- 切羽詰まっていた時にお訪ねした曜日と、対応してくださった相談員さんが自動的に決まり、その後他の日や他の方にもお願いしたくても、担当者の方に合わせた予約日にしなければいけないのが合わなくて、利用をやめた。
- 平日開催で仕事を休みにくい。

【本人・家族の支援拒否】

- 家に移転したら、子どもがもういいよと口に出したので、市役所の来ていた人に電話して訪問は中止にした。少し後悔している。
- 本人が支援等を受け入れない。

- 本人と相性が合わない。本人が拒否的。
- 本人に対して段階的な対応を試みてきたが、中断のきっかけができ（例えば、薬、医師）、それ以来、本人が信用しなくなった。
- 本人はひきこもりだと自覚しているが、親が相談したりするのを嫌がる。しかし20年程前には、名古屋の若者サポートセンターのカウンセラーの先生のところに行き、話を聞いてもらって喜んでいました。

【家族会など他の支援機関につながった】

- NPO 法人の家族会に入会して、そこでボランティアもやっているの。区の方には、情報更新の為、1年に1回面談に行っている。
- 家族会や同じ仲間の方が親身になってくれ話しやすい。
- 最初は公的機関（福祉）に相談したが、話すだけで進展が無いので、自分で調べ、家族会があることを知り、現在は「日田ゆきどけの会」に所属し学習し活動している。しかし現在、家族会の話し合いに公的機関の方が参加しているので、多方面からの情報を得ることができる安心感がある。
- 本人が病院を受診するきっかけとなった。私達夫婦のカウンセリングを4～5ヶ月受けましたが、本人が受診し始めたので、私は止めましたが、その後再び夫婦でカウンセリングを受けたことで、病院や保健所、埼玉県のひきこもり家族会である「KHJ 埼玉県けやきの会」を知りました。
- 本人の住む自治体のひきこもり支援に相談をした。そこから民間の支援機関に繋がったため、（家族として支援機関は）今は利用していない。
- 公的機関を利用した事はありますが、家族会に所属したので、必要無くなった。

【その他】

- ある程度話をきいてもらい安定したため、利用を終わりにした。
- 医療機関を主として頼っていた。これから保健所の協力を得るところ。
- 仕事にも就くことが多くなり、安定してきたので必要がなくなった。
- 本人が、A型作業所に行きはじめたから。（ひきこもり支援ではなく障害者としての支援を本人は受けている）
- 本人と家族の関係が良好なので、介入されて関係が悪化したら困るので。
- 本人が自死したから。

◀「利用したい気持ちがあったが、利用できなかった/しなかった」という回答の自由記述は以下のとおりです▶

【合わない・失望】

- 本人がすぐ暴力をふるうので、接触が難しいかもとも言われた。
- 何度か相談にいきましたが、こちらが期待するような対応をしてくれるところはありませんでした。口先では丁寧にいろいろ話をしてくれますがその後の対応がほしいです。
- 基本、学齢を過ぎたひきこもりの親の支援はないです。私自身は横浜に行けてますが、神奈川県西部は行けている人は少ないと思います。すぐ、人手不足での焦りの就労の話になってしまい、中間の支援が不足しています。
- 期待できないだろうとの思いが先行してしまいました。
- 具体的な情報を得る事に踏み切れなかった。
- 今の行政には限界があるため、期待できないから。
- 今住んでいる市での福祉状況が、ひきこもりに関して、前向きな状態でないため。答えが分かっているから。
- 自分がうつ病になってしまって、利用する気持ちになれなくなった。
- 信用できる機関に巡り会えなかった。
- 信頼できる機関が見つからなかった。解決しないと思う。
- 相談には行くものの何をしてくれるわけでもないし、その先の支援は受けられないので。
- 表面の受け答えで、それ以上進歩がなかった。
- 本人がサポートを受ける意思がないので、無駄だと思い行けなかった。それ程のサポートに期待できないと思う。
- 話を聞いてもらっても、それ以上の期待は持てないと感じた。
- ★ 私が神奈川県に住んでいるので継続的に支援ができません。彼は京都の大学の教育学部を卒業し関西に定着しました。夫が京都の企業に働いていましたし、義母も関西にいます。兄もまだまだ不安定でありますし、兄弟の相性も良くないです。

【本人の同席を求められる】

- 保健所などいろいろ相談したが、本人が不規則生活と別居している為、本人に会う事が難しく、サポートが出来ないと、どこに行っても言われた。
- 一度、行政のひきこもり支援窓口に行きましたが、本人がその気にならないとどうにもできないと言われて、そのままです。面談に行くとかしてもらいたかったのですが、当時は私も忙しかつたので、平日の昼間に何度も足を運ぶことも出来なかった。

【本人・家族の支援拒否】

- 本人が乗り気でなかった。
- 本人に色々と話してみたが、全て拒絶される。
- 本人及び私が必要なものではなかった。

【家族会など他の支援機関につながった】

- 利用しようか考えていたが、民間の相談を利用することにしたので。

【その他】

- (利用を) 迷っていた。
- ★ きょうだいができることには限界があるため。また、担当者が変わって、本人と親への支援を依頼したが、対応してくれなくなった。
- ★ きょうだいだからと断られた。親も30年前の初期段階にたらい回しにされた経験から期待していないのでつなぐことができない。

≪「公的機関を利用したことがない」という回答の自由記述は以下のとおりです≫

【合わない・失望】

- 2018年の春頃に本人が住む、県の精神保健センターへ電話をして、「弟が電話にもでなく、連絡が何ヶ月もとれない事がある。そんな時に、訪問をしたりする支援をお願いできないか？」と相談したが、「できません。最寄りの警察へ相談して下さい」と言われた。
- だいたいの悩みは人に相談する事で解決に至らないと思えて、相談に至っていない。何を助けて欲しいかも、息子と話が出来ていないために、ハッキリせず、ただ見守る事しか出来ていない。
- ひきこもりとは別件で、公的機関でたらい回しにされたことがあったので利用したくない。
- (公的機関の支援は) わかりにくいです。
- 我が家のケースは適応しないと思えるから。
- 現在の状態で、何をどのようにすればよいか分からないです。
- 個別相談は、同じ経験のある人(ピアサポート)でないと理解してもらえないと思っていたから。
- (公的機関の利用は) 今後必要になると思うが、今は必要がない。子どもは利用していても、私に適用するものが探せない。
- 状況にあった支援が無かった。

- 心情的にハードルが高い。
- (支援機関の利用に) あまり関心がない。
- 選択肢がないから。
- 相談先がわからなかった。
- 相談の窓口が分からない。ケアの中身が見えてこない。
- 電話をかけたら、「今日は休日だ」とか「難し過ぎて答えられない」といわれた。
- 当事者の立場に立った支援の姿勢がまったく感じられず、その支援は画一的支援に留まるものである。

【本人・家族の支援拒否】

- 社会に出るのが怖いのか、家族以外の人との接触で傷つくのが怖いのかなと思う。
- (本人が) 人に会いたくないと思っている。
- 本人が行きたがらない。
- 本人にひきこもりで相談していることを言ってなかったから。

【家族会など他につながった】

- KHJ での相談で今のところ足りている。
- 栃木県のひきこもり家族会である「KHJ とちぎベリー会」とつながっているのだから利用を検討したい。
- NPO で参加している
- 埼玉県ひきこもり家族会である「KHJ 埼玉けやきの会」で、相談と指導を受ける機会を持つことが出来たので、公的機関を利用しなかった。
- 栃木県のひきこもり家族会である「KHJ とちぎベリー会」へ出向き、相談している。
- 栃木県のひきこもり家族会である「KHJ とちぎベリー会」に参加しているのだから。
- 家族会に参加することによって親の考え方に心のゆとりが出来た。
- KHJ 全国ひきこもり家族会連合会に入会しているから。公的機関は、ひきこもっている家族がいるので知られるとまずいと思っています。
- 私自身、ひきこもりの経験があり、「このままではいけない」と感じ、自ら就職したことがあるので、息子を信じています。ひきこもり親の会を作って、そこの会長をしています。

【その他】

- どこへ相談などに行けばいいか少しは分かるが、一歩踏み出すことができない。
- 家族間、自分と本人とのコミュニケーションを深める必要があると思っている段階とされているから。

- 子どもの将来を悲観して、精神的にすごく落ち込む時があり、精神科に行った方が良いのではないかと思いましたが、予約を取るのに時間がかかるので、悩んでいる間に時間が経過し、気分も落ち着きました。
- 自分自身の病気の事で手いっぱいでした。
- 当事者が事業所で働くための手続きをするために障害福祉課に、付き添って行った。2回目は本人が、手帳を受け取るために付き添った。
- 特にないが、今の状態でもあまり困っていないので。
- 公的機関の利用が特に必要でなかった（同回答3）
- ★ 妹の居住地と、姉の私の居住地が異なり、どこに相談するのがいいのかわからない。
- ★ 両親には相談窓口を紹介したり、将来困らないような道を真剣に探すようにアドバイスしたりしてきたが、具体的に動くことはなく長い月日が流れている。

○ 民間団体のサポートの利用状況【図2－（3）】

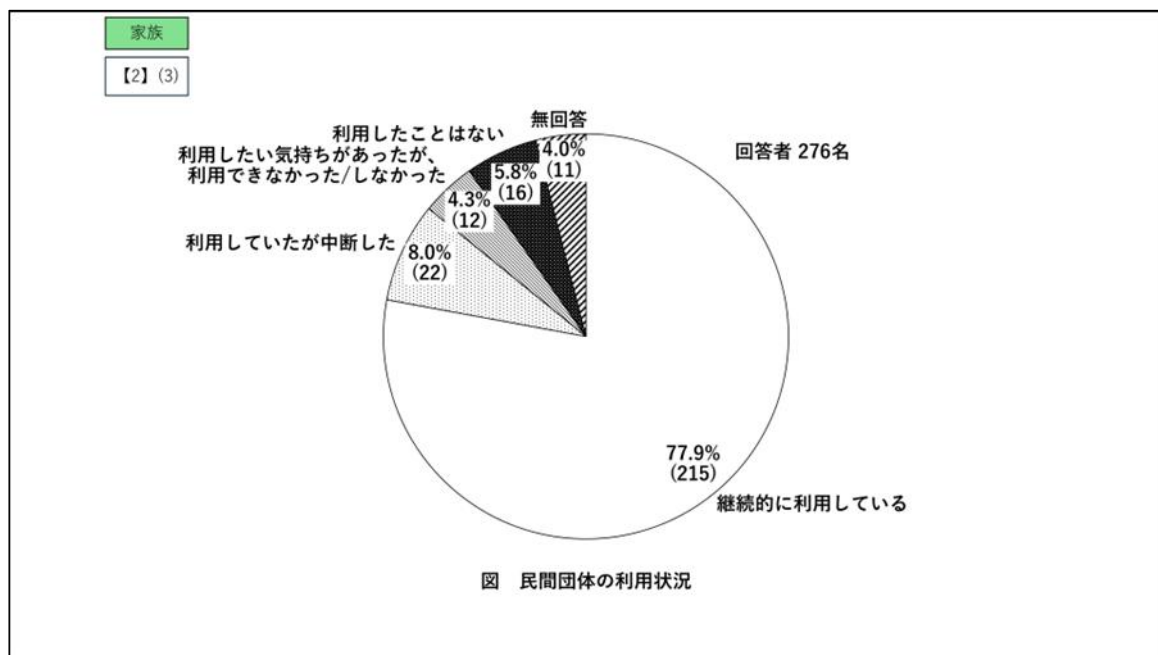


図2－（3）は、家族の民間機関の利用状況を示しています。「民間機関を継続的に利用している」という回答は77.9%であり、公的機関の利用率（38.4%）の倍になることが示されました。「民間機関の利用を中断した」という回答は8.0%で、公的機関の中断率（28.6%）の1/4の結果となりました。公的な支援機関の利用率と比べて、利用継続も中断も少ないという結果となりました。

また「利用したい気持ちがあったが利用できなかった/しなかった」という回答が4.3%、利用したことがないという回答が5.8%となっており、回答の1割弱にとどまりました。

◀「民間団体を利用していたが中断した」という回答の自由記述は以下のとおりです▶

- 岡山県のひきこもり家族会である「KHJ 岡山きびの会」の月例会に出席していたが、新型コロナウイルスにより中断したまま、復帰できていない。中断期間が長すぎて意欲を失ってしまいました。
- 県保健所の居場所へ行っていたが、県が居場所をやめたので現在は活動なし。
- ひきこもり家族会に参加していたが解散になってしまった。
- コロナになり、仕事上積極的に集団の中に入って行くことができなかった。
- 高知県のひきこもり家族会「KHJ やいろ鳥の会」に入れて頂き、車の運転の出来ない私達を送迎（無料）までしてもらって、参加させてもらってましたが、長女までが半分以上をひきこもるという状態になり、私に会に出席しようという意欲がうすれてしまい、今日に至っています。
- 関係をつくったり、情報を探したり、参加したりと様々動いたが、結局、本人の支援につなげることができなかった。市の相談も、情報（個人）をとられたのみで、次につながらなくてがっかり。「聞いてくれる」だけで無策。
- 高齢の母の介護が発生したこと。11月から仕事に復帰したから。
- 仕事の内容が変わったから。
- 子どもが不安定なため、利用できる時間がない。残念である。
- 自分の生活が多忙になったことと、昨年 KHJ の騒動があつてから不信感があり、一度距離を置いた。
- 場所がもう少し近く行きやすい場所にあつたらなと思います。
- 信頼できる機関がなかった。参考にならなかった。
- 東京都内のひきこもり地域家族会「世田谷区はなみずきの会」に時々参加していましたが、今年は仕事の都合により伺えませんでした。
- 定例会に以前は参加できていたが、現在(4月以降)は母親が定期的に参加しているが、父親(私)は体調不良で参加できていない。
- 本人が病気になり、そのケア等で、家族会の行事参加が難しくなった。
- 本人に支援等の効果が及ばない。
- 一度しか行けなかったが岡山県のひきこもり家族会「岡山きびの会」には、助けられた。涙が止まらなかった。
- 話を聞いていただけたが、見守るという支援が多く、進展がなかった。その頃は今考えると、自分自身の認知が凝り固まっていて、正解探しをしていて人を信頼できていなかった。
- ★ きょうだいができることは限界があり、問題の解決にはつながらないため。

◀「利用したい気持ちがあつたが、利用できなかった/しなかった」という回答の自由記述は、以下のとおりです▶

- 行きたくない、人を信じられない。自分を受け入れてくれないと思うと嫌だ。

- 一度、民間の宿泊施設へ入れようとしたのですが、本人がまったくその気がなかった。また、その施設も怪しいところがあり、やめました。
- 一度体験に行き、相談できた事と、その主催者の著書を読んで大変勉強になりました。自分なりに解釈と実践をした事で、息子との関係が改善したように思います。その後、少しずつ外出も出来るようになったので、入会はしませんでした。
- 私は関西に支援が沢山あるのは知っていますが、まずは私たち夫婦との和解がないと、前に進めないなって感じています。今回、私が KHJ の全国大会に参加したことを、伴侶がなぜか肯定的だったのがちょっと嬉しかったです。伴侶が歳の割には幼いと感じていて、そこが気にはなっていますが。
- (自分なりにひきこもりの支援や民間団体を) 調べたけれど、集まりの日程が合わなかったり、場所が遠かったりして、今度調べようと思っているうちに自分の生活の方に気を取られているうちに失念してしまった。
- 本人及び、家族である私が必要なものではなかった。
- ★ きょうだいが行ける会がない。
- ★ 他のきょうだいの方が利用しており、相談ができないので利用をやめた。
- ★ 家族会に参加をすることは考えましたが、大阪で行けるところを見つけられませんでした。そのうちに、兄と喧嘩になり、私にも私の人生があるし、こちらから手を出すのはやめようと思って今に至ります。

◀ 「民間団体を利用したことがない」という回答の自由記述は以下のとおりです ▶

- (本人が) 援助されることを嫌がると思うし、馴染めないと思う。現在は、興味のあることをネットで調べていて楽しんでいる。
- ひきこもりの支援団体や民間団体が、何処にあるのか場所がわからない。
- 医療機関を主として頼っていた。これから保健所の協力を得るところ。
- 利用するのに気が進まない
- ひきこもりの支援団体や民間団体が、近くにない。
- 繋がりを持つ機会がなく、特に地元でないところでのつながりが欲しいため。
- 仕事をしていて、行ける状況ではなかった。
- これまで民間団体の存在を知らなかった。今回、子どもの問題行動から、再びカウンセリングを受け、そのカウンセリング機関につながりました。
- 民間支援団体の所在地が遠い。何となく無理していく気になれない。
- 利用できる場所を知らなかった。
- ★ 遠方のきょうだいではなく親が動かないとどうしようもないと思うから。

3. 地域で不足している資源・支援、 今後拡充の必要があると思われる資源・支援

○ 地域で不足している、今後拡充の必要があると思われる資源【図3】

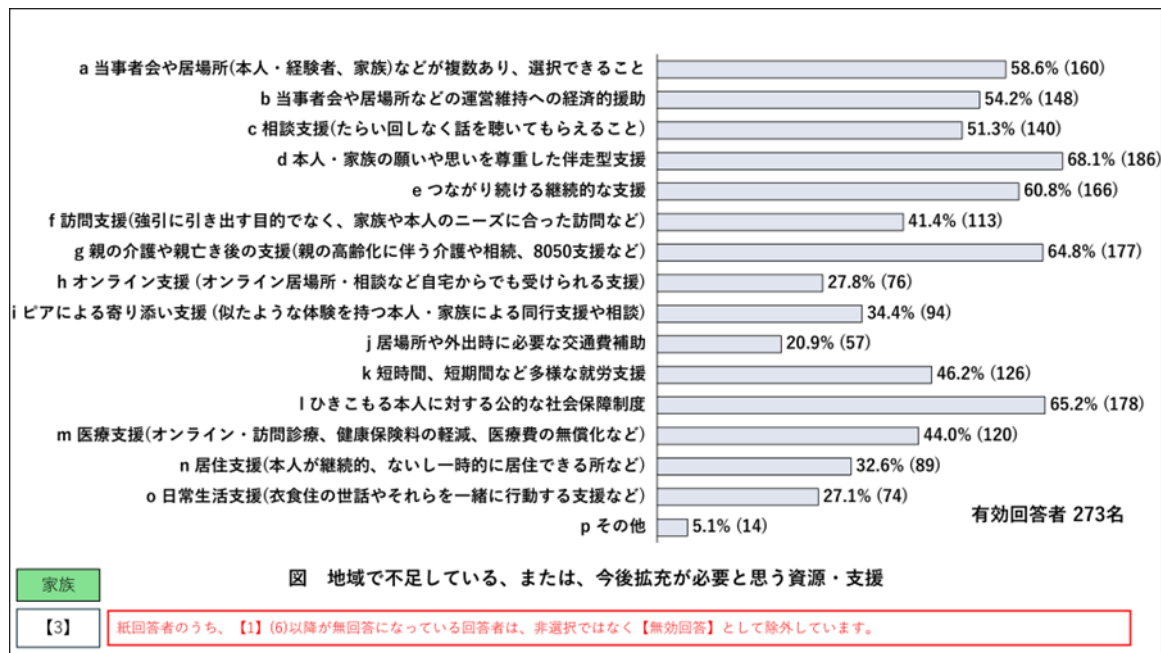


図3では、家族にとって地域で不足している、今後拡充の必要があると思われる資源・支援を、複数回答でたずねた結果を示しています。上位から「本人や家族を尊重した伴走型支援 68.1%」「ひきこもる本人に対する公的な社会保障制度 65.2%」「親の介護や親亡き後の支援 64.8%」「つながり続ける継続的な支援 60.8%」が6割を超える回答項目となりました。

次いで、「当事者会や居場所などが複数あり選択できること 58.6%」「当事者会や居場所への運営維持への経済的援助 54.2%」「相談支援 51.3%」という回答項目が、半数以上を候える結果となりました。伴走的支援や社会保障制度といった具体的な支援を必要とする傾向がうかがえます。切実な要望があることは、ずっと家族会から伝えてきているが、その要望に応える資源が、地域では不足しているといえるかもしれません。

その一方で居住支援や就労支援、医療的支援、日常生活支援は半数以下の回答に留まっております。同じひきこもり経験を持つ人の「ピアによる寄り添い支援」も、34.4%という結果となりました。

最も少なかったのは、「居場所や外出時に必要な交通費補助 20.9%」であり、本人調査の59.2%に比べて、家族は1/4のニーズとなりました。外出における交通費などは家族が拠出するという意向と、本人が家族に交通費の拠出を求めることの意識の差がうかがえます。

◀「地域で不足している、今後拡充の必要があると思われる資源・支援」という回答における自由記述は以下のとおりです▶

- どうすればいいのかわからない。相談などにも行ったが進展がなく、本人も居場所などに行かず止まっている。親に力がない、難しい。色々参加などしたけれど変わらず行き詰った感じ。どうすればいいのかわ、それぞれだとは思いますが色々なパターンの道しるべ的なものがあると、行動するきっかけになりやすいと思う。
- ひきこもり支援の法律ができるとうれしい。ひきこもり本人への訪問診療の充実した病院やマッサージ、訪問美容院、訪問歯科・針灸 etc. 充実してほしい。本人が病院に行けないと、診て頂けない病院がほとんど。予約もいっぱい、新患を受け付けられない所も多い。家族診療の受けられる所が不足している。
- まだ支援を受けられる状態にないため、あまり思いつかない。
- わからない。気兼ねなく話せる人が欲しい。
- 移動支援（居場所の送迎）。
- 支えてもらいたくても自分から動けない、そういう人への対応（本人も家族も）。
- 就労せず（できない）状況なのに、一人前の税金はとられるので、税制上の優遇措置（基礎控除の拡充等）を望む。せめて障害者と同程度のものが必要。
- 親亡き後の本人の居住先（個室型のグループホームなど）の設置の制度化など。
- 相談支援、医療支援、就労支援等の情報がほしい。
- 地域社会の人たちに「ひきこもり」について理解してもらおう啓発活動。親亡き後の生活では、地域の人たちの理解が重要になってくる。町内会や自治会の当番など配慮が必要。
- 訪問支援は絶対に拒絶する。本人が（自分の今の状態を）一番よくわかっているので辛いと思う。「年齢が高いので、就労はできない」と言う。「AI が全てを行う世の中になる」と言う。こういう考え方に親はついていけない。
- 本人に対して積極的にアプローチするような支援。
- 本人を養っている家族への経済的援助。

4. ひきこもりのピアサポート活動について

○身近にピアサポート活動があるか【図4-(1)】

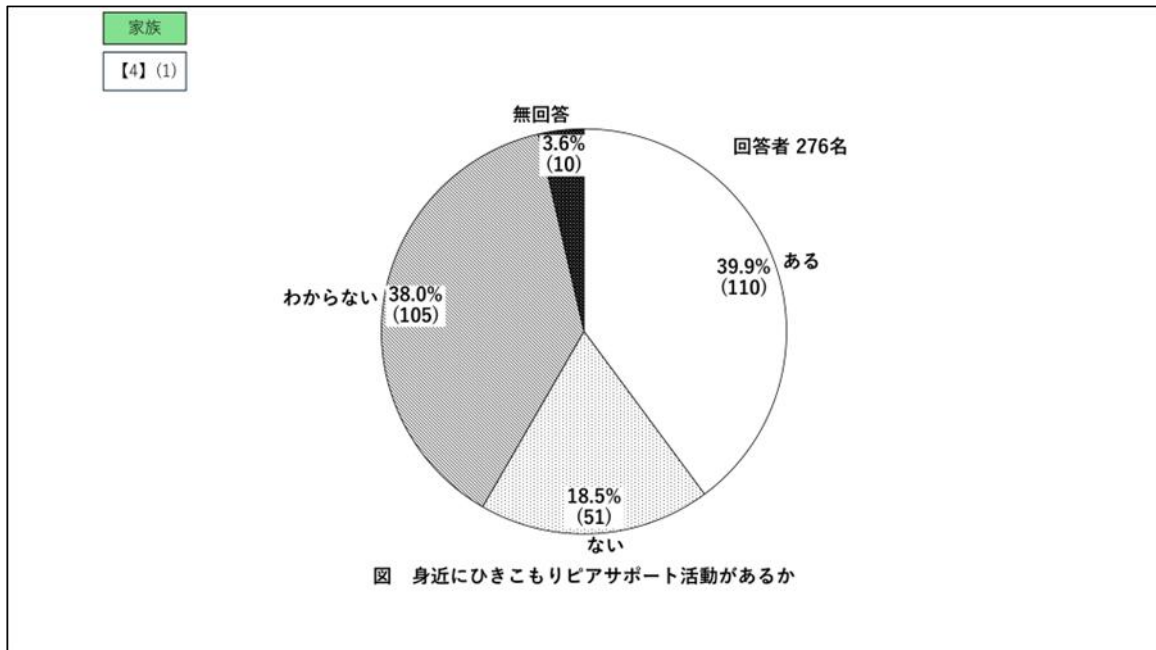


図4-(1)は、身近にピアサポート活動があるか否かの状況を示しています。ピアサポート活動が「ある」という回答は39.9%で、「ない」という回答は18.5%でした。同時に「わからない」が38.0%、無回答も3.6%みられました。

家族からの回答で「ピアサポート活動がある」「わからない」がともに4割弱という結果となりました。ピアサポート活動の有無以前に、ピアサポート活動やピアサポーターとは何か、という理解を拡充していく必要があることがうかがわれます。

《「身近にピアサポート活動がある」という回答の自由記述は以下のとおりです》

- KHJ 支部家族会の分かち合いの集いや講演会、勉強会などの活動への参加。(同回答 32)
- 地域の家族会活動での分かち合いや講演会、勉強会などの活動への参加。(同回答 16)
- 経験者、ピアサポーターによる相談支援。(同回答 12)
- KHJ 支部家族会の支援者の人が、現在伴走的支援をしてくれている。
- 当事者の居場所と居場所の支援。(同回答 11)
- 本人が統合失調症のため、病院におけるピアサポート活動。
- 講師を招くなどして、ひきこもりの人の家族のために役に立つ情報や勉強会を開催する。(同回答 4)
- 行政の障害支援課、地域活動支援センターのピアサポート活動。
- 相談センターにおける家族の集い。(同回答 2)
- こころの相談室。
- ピアサポーターが入り、講習会や居場所、話し会などを開いている。

- ピアサポーターによる座談会、相談会。
- ピアサポーターによる訪問支援、必要時の単発的な訪問など。（同回答 5）
- 有料の施設でのピアサポート活動もある。
- ひきこもり家族の親の会、不登校・発達でこぼこの支援協力の保護者の会など、民間の小さなグループが多数ある。
- ひきこもり研修会などでの体験発表。
- ひきこもり支援センターにおけるピアサポート活動。
- KHJ 支部家族会「ふらっとコミュニティ」で行っている家族心理教育も一定のピアサポートと思います。
- ひきこもり理解のための講演会などへの参加。
- 渦中にあると、見えなくなっておりフリーズ状態になる。（ピアサポート活動を通じて）他者に話す事により、動くことが出来るようになることから話す機会をもうける。
- 家族への相談、訪問、グループ活動（ワークも含む）。本人への会えない本人への訪問（行政の担当者）、会える本人への訪問。
- 家族会の運営もピアサポート活動ではないか？（同回答 4）
- 家族会の運営に世話人として携わっている。講演会等の司会とか。（同回答 3）
- 家族会における学習会でのお手伝い、会の記録を記入。
- 気の合う者同士で、ひきこもりの子の家の訪問。
- 親同士での雑談をすること。（同回答 2）
- 経験を語り合う家族会もピアサポート活動。
- 行政が行う家族会で経験談を話す。
- 就労支援、職業訓練など。
- 県内で現在 5 支部の家族会を運営をしている。
- 町内会もピアサポート活動？
- リアルとオンライン家族会のピアサポート。
- 伴走型支援（家族会、訪問看護サービス）。
- 母親が外出する時にピアの方が家に来てくれる。（母親の外出時をわざと狙っているのか）
- ピアサポーター養成講座。
- 話を聞いてくれる
- （偶発的な）経験者同士の話し合い。
- ★ 悩みを共有するきょうだいの会。

【回答に名前の挙がった KHJ 支部家族会】

- KHJ 日田ゆきどけの会（大分県）
- ふらっとコミュニティひより（山口県）
- KHJ 静岡県いっぷく会
- KHJ 埼玉けやきの会家族会
- KHJ 秋田ばっけの会
- KHJ やいろ鳥の会家族会（高知県）
- KHJ 横浜ばらの会
- KHJ 群馬はるかぜの会
- KHJ とちぎベリー会
- KHJ 東海なでしこの会
- 秋桜の会（新潟県）
- 楽の会リーラ（東京都）
- 世田谷はなみずきの会（KHJ 東京支部「楽の会リーラ」の地域家族会）
- KHJ 山梨桃の会

【回答に名前の挙がった支援機関】

- 小郡まきはら病院
- 横浜市発達障害支援センター
- 高知県ピアサポートセンター（高知県から受託している）
- ポラリス（栃木県から受託されている）
- 瀬戸市ひきこもり家族会「カワセミいろ」
- よりどころ親の会（札幌市から受託している）

○ ピアサポート活動への参加経験【図4-(2)】

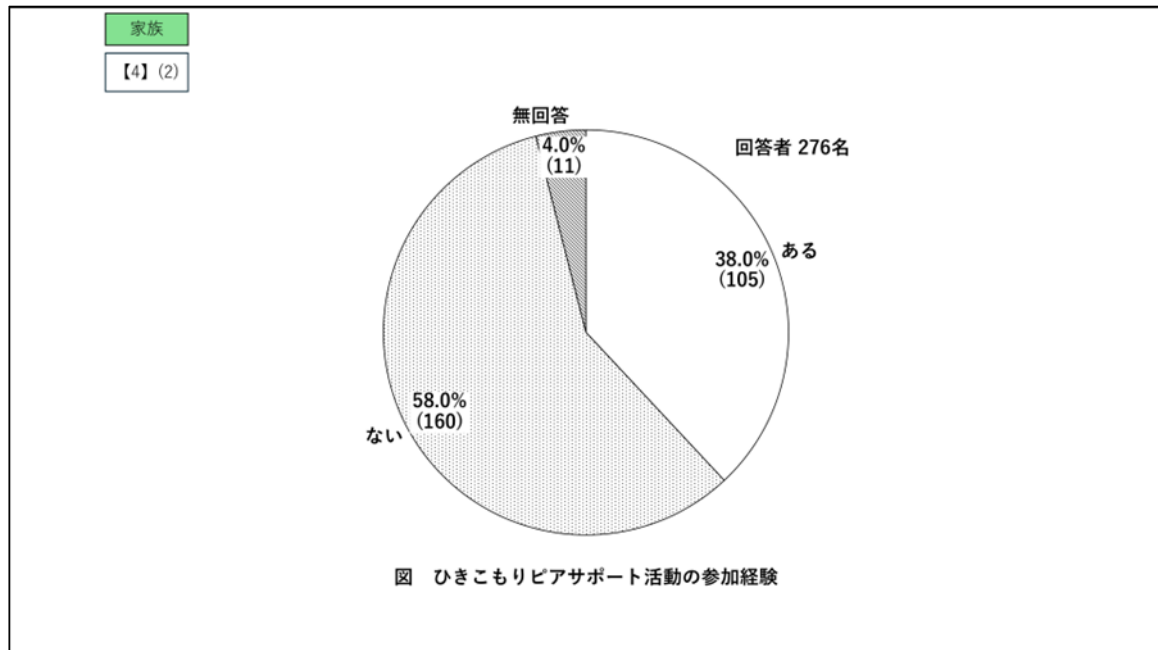


図4-(2)は、家族のピアサポート活動の参加経験を示しています。ピアサポート活動の参加経験が「ある」という回答は38.0%であり、「ない」という回答は58.0%でした。ピアサポート活動の経験がない家族が、経験のある家族を上回る結果となりました。

○ 身近にピアサポート活動があると回答した家族のピアサポート活動への参加経験【図4-(3)】

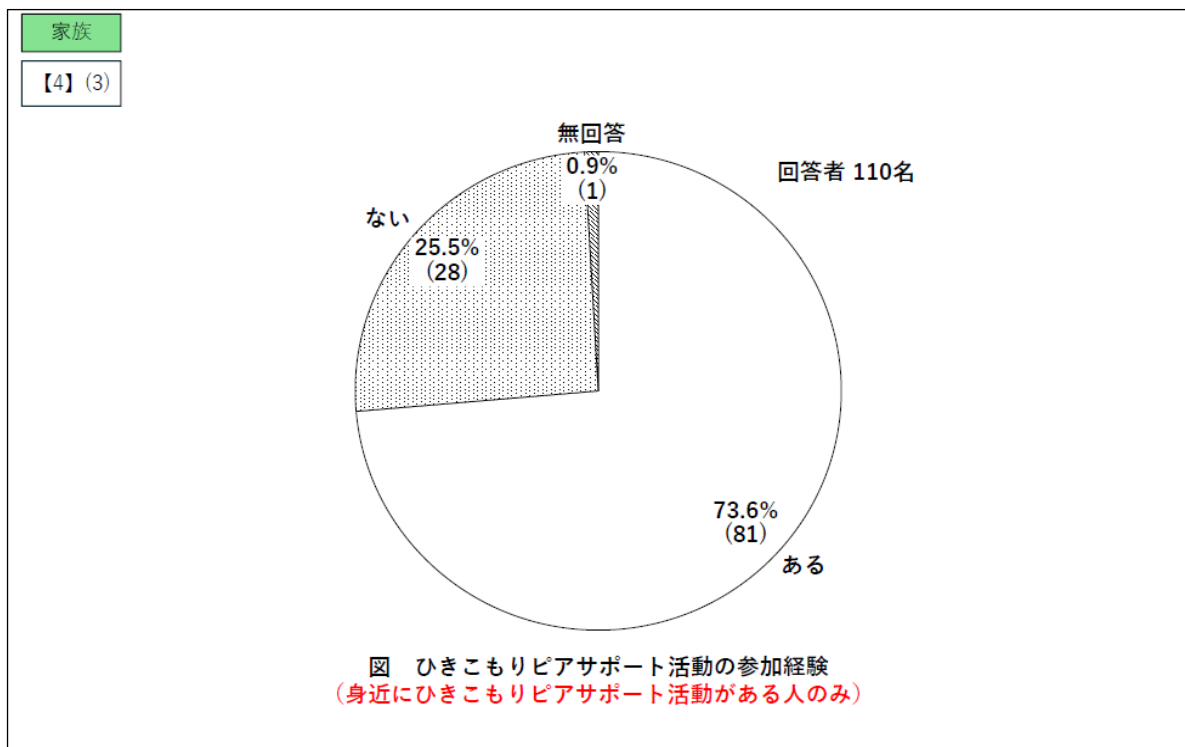


図4一(3)は、前問で「身近にピアサポート活動がある」と回答した家族105回答の中での、ピアサポート活動の参加経験を示しています。ピアサポート活動の参加経験が「ある」という回答は73.6%であり、「ない」という回答は25.5%でした。

身近にピアサポート活動がある場合は、全体の2/3が「ピアサポート活動がある」と回答しています。しかし1/3が「経験がない」という回答を鑑みると、ピアサポート活動がどのような活動なのかの理解はまだまだ不十分であり、地域の中で活動を定着していく必要もうかがえます。

◀「ピアサポート活動の参加経験がある」という回答の中で、どのような活動をしてきたかを尋ねた自由記述は以下のとおりです▶

- KHJのピアサポート活動への参加です。(同回答3)
- KHJ支部家族会、地域の家族会への参加。悩みや不安などを話し合い、親の気持ちをほぐす場所への参加。(同回答36)
- 訪問支援・アウトリーチ。(同回答5)
- 相談支援活動(対面や電話相談)。傾聴。(同回答9)
- 家族会運営の居場所、地域の居場所への参加。(同回答6)
- 家族会運営のお手伝い。(同回答13)
- 講演会・学習会のお手伝い。(講演会の資料のコピーや会場の椅子出し等：同回答3)
- イベント時の準備、受付など。
- グループ相談への参加、お手伝い。(同回答3)
- ピアサポート養成研修に参加し、本人と交流する。(同回答3)
- 講演会で講師を務める。(同回答2)
- その月にあったことを互いに話し、講師からのコメントをいただく活動。
- 余暇活動(トランプ、風船あそび等、遊び中心の集まり)への参加。
- ピアサポーターによる座談会、相談会への参加。
- ピアサポートセンターの運営に関わる。
- 新しくピアサポーターを発掘する事業。各地域で自律的に活動できる人の集まりを創る。
- ピアサポーター養成講座を受け、月2~3回居場所のボランティアもしている。
- ひきこもり当事者や家族によるオープン・ダイアログの体験会(勉強会)
- 家族に対しての相談、訪問、グループ活動(ワークも含む)、講演会の開催。本人に対しての会えない本人への訪問(行政の担当者)、会える本人への訪問を行っている。
- 家族のための勉強会と近況報告や相談などを月に一回行っています。
- 家族の勉強会、家族の心理学習会の開催のお手伝いと参加。
- 家族会のご家族の方と定期的にオープン・ダイアログを行っている。
- ひきセンや保健所などの家族教室への参加。
- 行政の主催する講演会講師。
- 行政のひきこもり関係の審議会への参加。
- 就職氷河期プラットホームへの関与。

- 厚労省主催の「ひきこもり Voice Station」などへの関与。傾聴する機会がある。
- 月例会などの開催のときに、個別の細やかなサポートを心掛けている。（同回答2）
- KHJ 支部家族会の月例会の司会をしている。
- 県精神保健センター主催のひきこもり教室への参加。
- 某自治体の保健センター主催のひきこもり教室（と記憶）。
- 精神科医と一緒に10年ひきこもっていた人を支援→現在は就労している。
- 精神科医と共に、実家を占拠していた青年を説得し、精神病院へ。
- 地域の協働事業の開拓と展開。
- 地域への啓発
- 連携機関の開拓とつながり継続。
- ★ オンラインでのきょうだいの会への参加。

【具体的な団体名が挙げられている回答】

- ひきこもり地域家族会代表。ひきこもり電話相談。ピアオンライン相談、当事者会「すぎなみの居場所」にピアサポーターとして参加。
- 北海道のNPO法人「レターポストフレンド相談ネットワーク」のオンライン家族会、レターポストの会議室での家族会のお手伝いと参加。
- 横浜ばらの会での活動、Xでの情報提供がそれに当たるかなって思っています。
- 宮崎県楠の会の例会や宮崎市の民生委員さんへのひきこもりについて理解を深める。講演会への参加など。
- KHJ ひきこもり支部家族会「KHJ 静岡県いっぷく会」主催の講習、研修会への参加。

○ ピアサポート活動に参加したことがない理由【図4-(4)】

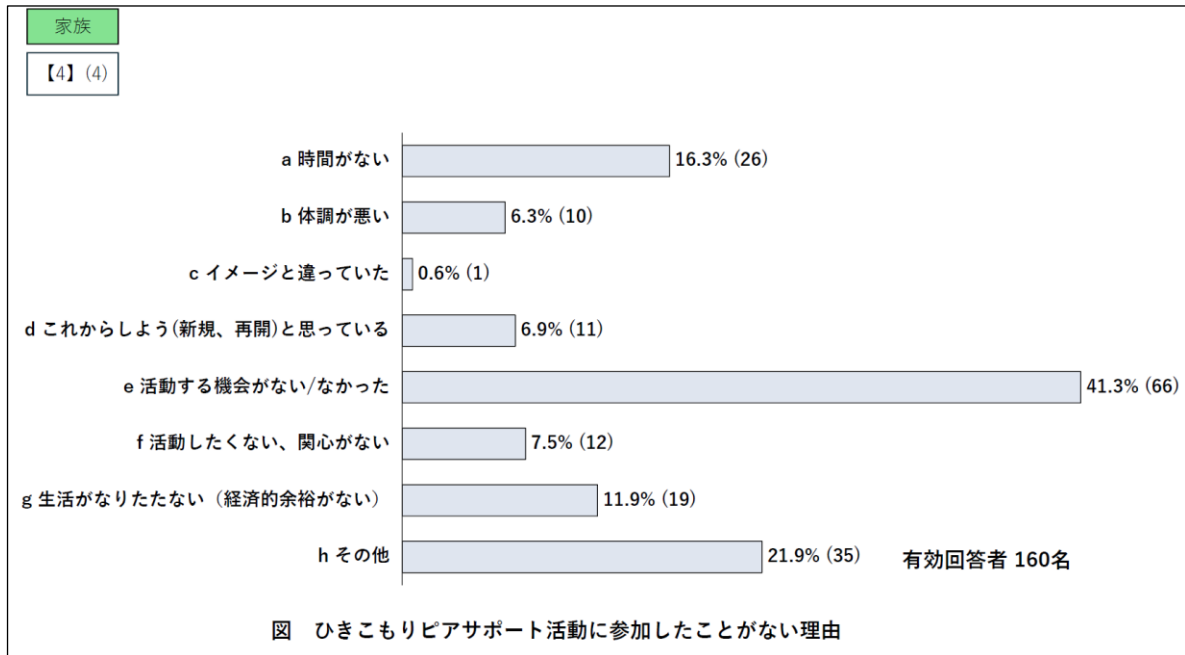


図4-(4)は、ピアサポート活動に参加したことがない理由を、複数回答でたずねた結果を示しています。最も多かった回答は「活動する機会がない/なかった 41.3%」でした。

次いで「時間がない 16.3%」「生活が成り立たない 11.9%」となりました。活動の場の提供、活動内容の開拓とともに、活動の周知や広報にも今後の課題があることがうかがわれます。

「その他」の回答に記載された自由記述は以下のとおりです。

- (ピアサポート活動が) あるかないかよく分からないため。(同回答4)
- 自宅の近くでピアサポート活動の実態が不明、活動がないため。(同回答3)
- 話を聞けるような自信がない。(同回答2)
- 活動内容をよく理解していない(同回答2)
- きっかけがなかった。
- 80代で体力がなくて、家事をするので精一杯だから。
- ピアサポート活動について知らない。家族の勉強会に参加している。
- ピアの集まりはあるようだが、本人が対象で家族は対象外のため。
- ひきこもりの家族にとって、ひきこもりの渦中は、とてもそのような活動をする時間的・経済的余裕はなく、ひきこもり自体を隠しておきたい心情のため。
- わかっていないのと、新しい事を始める気力がなかった。
- 活動場所が遠方だった。
- 活動できる場所を把握できていない。
- 自分に強いコントロール欲があるため。

- 近くに住む娘夫婦が共働き世帯なので、孫たちの登校や家事の手伝いをここ何年かしているのですが、体力的に余裕がない。だんだん手伝いも必要なくなるでしょうから、その後で出来る事があれば考えたいと思っています。
- 支援団体の運営を手伝いながら、自分のスタイルでチャレンジしています。
- 時間の余裕がない。
- 自分に知識がなく、自信がない。
- 心のゆとりがない。
- ★ きょうだいのひきこもりに困っており、ほかの家庭の話聞くなどの余裕がないため。

○ ひきこもりのピアサポーター養成講座の受講経験について【図4-(5)】

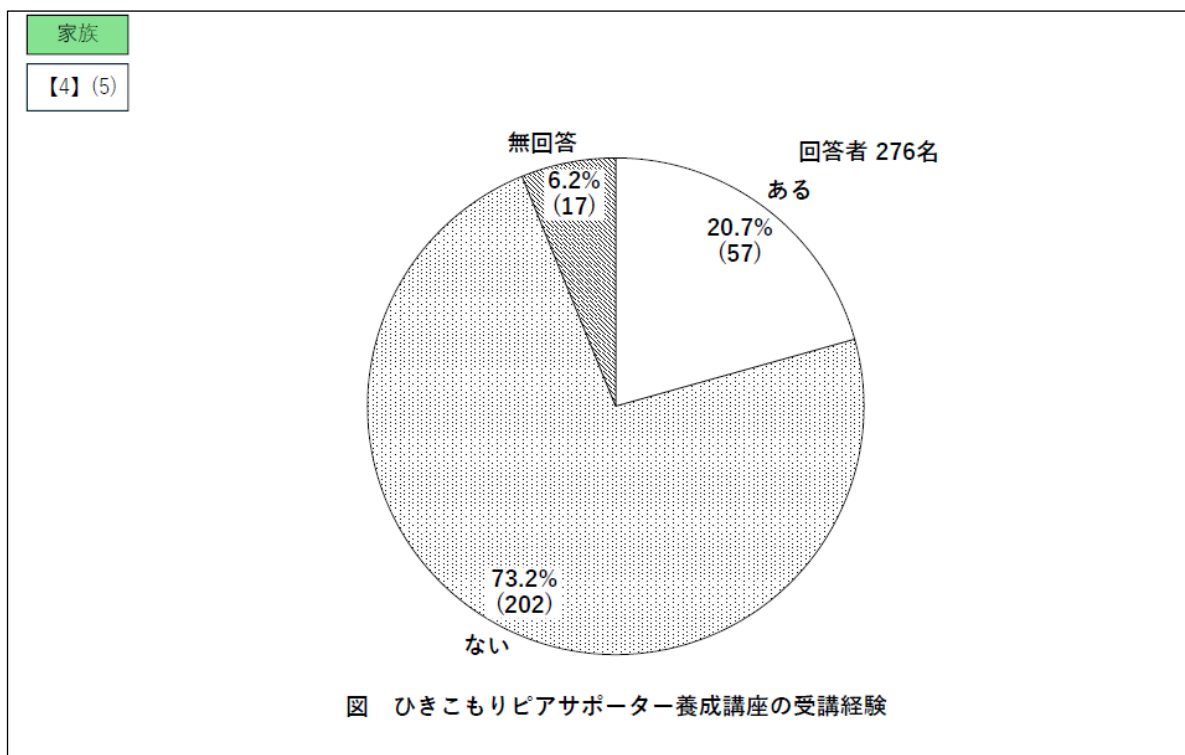


図4-(5)は、ひきこもりのピアサポーター養成講座の受講の状況について示しています。養成講習の受講経験が「ある」という回答は20.7%であり、「ない」という回答は73.2%で「ある」を大きく上回る結果となりました。受講経験があるのは全体の1/5、57名からの回答となりました。

回答57名のピアサポーター養成講習の受講経験の内訳は「KHJのピアサポーター養成研修22名」「自治体、社協等27名」「・KHJの養成研修とKHJ支部家族会の実施する研修会の両方参加3名」という結果になりました。

自治体や社協が実施する研修会の場合、「ひきこもり」をうたっているかは別にして、ピアサポーターの育成は意識されてきているようです。

《ピアサポーター養成講座の受講経験のある方の受講先》

【KHJ 本部主催の研修会】

- KHJ のピアサポーター養成研修を受講した。（同回答 1 4）
- 2015 年度の KHJ 主催のピアサポーター養成研修会。
- 2018 年に KHJ ピアサポーター養成研修を受講した。
- 2019 年の KHJ の研修を受けた
- 2021 年 8 月のピアサポーター養成研修。
- 2～3 年前の KHJ のピアサポーター養成研修。
- 2018 年度、2023 年度と 2 回のピアサポーター養成研修を受講。
- 2024 年にピアサポーター養成研修。

【KHJ 支部家族会が主催する研修会】

- 東京都の KHJ 支部家族会「楽の会リーラ」主催のピアサポーター養成講座（同回答 7）
- 山口県の KHJ 支部家族会「ふらっとコミュニティひだまり」コミュニティの基礎講座（同回答 3）
- KHJ の支部家族会「香川県オリーブの会」主催の養成研修（同回答 3）
※KHJ 本部のピアサポーター養成研修会は未受講という回答は 2

【行政、支援機関の研修会】

- 県のひきこもり支援サポート養成（同回答 4）
- 岡山県が実施した研修
- 社協主催のひきこもりサポート研修会
- 区のひきこもり講座
- 10 数年前、富山県黒部で行われた「宇奈月自立塾」の牟田さんの研修会

【複数のピアサポーター養成講習を受講】

- KHJ の研修会と大分県ひきこもりサポーターの研修会
- KHJ ピアサポーター養成講座。楽の会リーラピアサポーター養成講座を受講

【その他】

- HT J の研修に何回か行った。
- ひきこもり支援養成講座。
- 家族会の基礎講座の研修を受けた。
- 家族心理教育、実践編の研修。
- 家族心理教育の基礎編。
- 白梅学園大学の長谷川俊雄先生の研修会を受講。
- 富士山麓であったひきこもりの宿泊研修を受けた。
- 勉強会～家族心理学。

図4—(5)における、ひきこもりピアサポーター養成講座の受講が「ない」という回答は73.2%、116件の回答があった。「ない」という回答の主な理由は、以下のとおりである。

- ・研修があることを知らない 33.6%(39件)
- ・時間がない 13.8%(16件)
- ・余裕がない、自信がない、生活だけで精いっぱいなど

ピアサポート活動そのものも、KHJが実施している研修も、そもそもKHJ支部家族会の中で知られていないことがうかがえます。

《ピアサポーター養成講座を受講していないという回答の自由記述》

【ピアサポーターの養成や活動を知らない、参加したくてもできない】

- ピアサポーター養成研修があることを知らなかったため（同回答28）
- どこでピアサポーター養成研修をやっているかわからないから（同回答2）
- 研修の時期にあわなかったため。（同回答2）
- そもそもピアサポーター養成研修が開催されていない。
- ピアサポート活動がよく分からない。（同回答2）
- 活動がいつあるかを知らないの。わかれば活動したかもしれない…。
- ピアサポートを初めて知りました。
- 身近でピアサポート活動している団体を知らなかったから。
- 特に理由はなく、受講する機会がなかった。
- 研修が大変そうだったので。
- オンライン環境が悪いため。

【ピアサポーターになる自信がない】

- あまり人と話す事が苦手です。
- 自信がありませんので。
- 出たくない。行きたくない。人に会うとストレスになる。
- サポーターになれるほどは出来ない。
- サポートしている人をコントロールしようとする欲が強く湧いてくるのを自覚するから。
- サポートする自信がない。研修の場が不明。
- ピアサポーターとなって他のひきこもりの方や、その親の方の話を聞いたり、相談にのったりするほど今はまだ余裕なく（気持ちにも時間にも）できない状態にあるかなと思うから。
- 興味はあるが、当事者ではない家族がサポートできることがあるのか疑問。

【ピアサポート活動を行う時間、（経済的・精神的な）余裕がない】

- 参加する時間がない。機会がない。身近に受講が開かれていない。（同回答 19）
- 研修会に参加するところではないし、余裕がない（同回答 8）
- 高齢の為、自分のことで精一杯です。（同回答 5）
- 自分の子どものことが手いっぱい余裕がない。（同回答 3）
- 私自身に、精神的・身体的・経済的な余裕や意欲がないです。（同回答 2）
- 仕事や子育てなどで忙しい。（同回答 2）
- 確か有料だったのと、時間が足りない為。（同回答 2）
- 受講する体力・気力がない。（同回答 2）
- 日々の生活に追われ（家族の介護等）そのような気力がなかった。
- 受講したいが、時間があわない。仕事などで参加できない。
- 高齢の母もいて、自分自身の体調を考えると、自信がなかった。
- 介護者を抱えている為、自由になる時間が限られていて、スケジュールが合わない。
- 大人二人がひきこもりです。二人との会話、対応で手いっぱいです。
- 養成研修は知っていたが、仕事や子供の世話が有り、時間的に参加できなかった。
- もう少し自由な時間が増えたら受講したいと思っていますところでは。
- 自分の子の家庭内暴力への対処で一杯です。自分の息子との対応でさえこずっているのに、一人一人状況の違うひきこもりの人の対応はできない。
- 情報を知らないことや、自分には出来ないことだと思っている。
- 全く興味が無いわけではないが、まだ時間と気持ちの余裕がない。
- 平日昼間では、仕事をしているので参加できない。開催を知らなかったのも、周知も不足していると思う。
- ★ ひきこもりのきょうだいに困っており、ほかの家庭の話を知るなどの余裕がないため。

【ピアサポート活動に興味・関心がない】

- 関心がない。あまり良いとは思えない。
- 興味が無い。行政の研修は受けたことがあります。
- 今は自分にとってその時期ではないと思うので
- 時間がない、体調が悪いという理由の他に、本人と同居していることが条件だと聞いた。そのため、単身上京して実家で在宅介護している私には参加資格がないらしい。
- ピアサポート活動を必要と感じなかった。

【その他】

- なんとなく。
- 受講する前に子供の状態が改善したから。
- ピアサポート活動を出来るものならしたい。
- 当事者ではないから。
- 家族が受講するものではないと思っていたので。
- 理由は特になし

5. ピアサポート活動を望むか

○ピアサポート活動を望むか【図5-(1)】

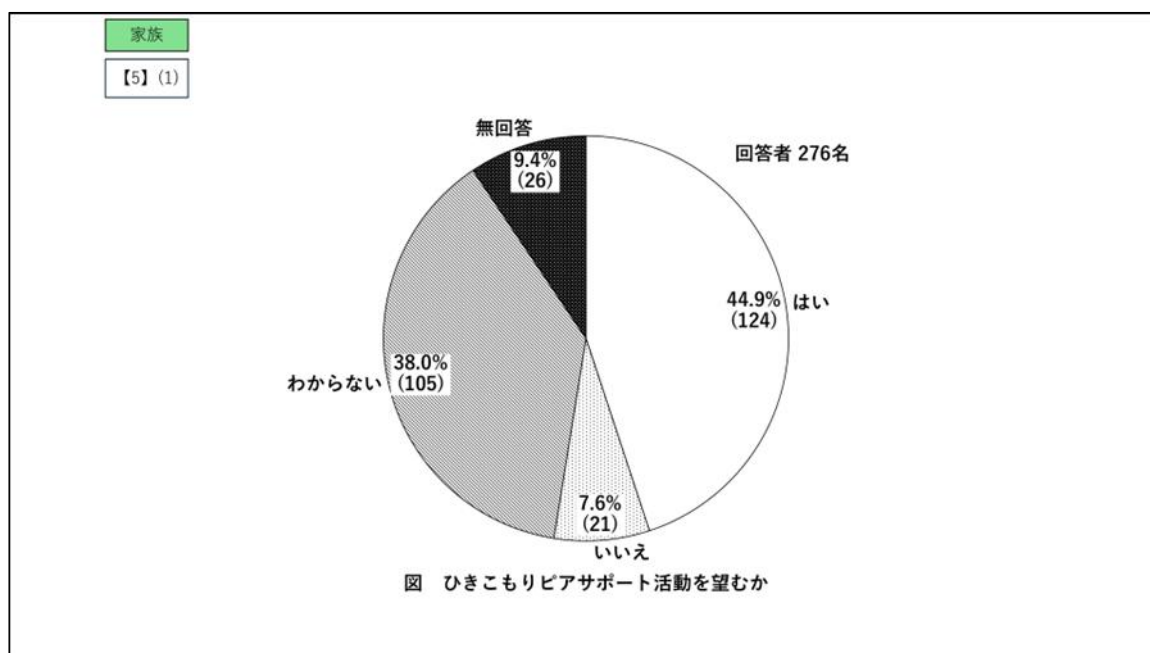


図5-(1)は、家族がひきこもりピアサポート活動を望むか否かを示しています。「はい」という回答は44.9%であり、「いいえ」という回答は7.6%でした。また「わからない」という回答は、38.0%でした。

図4-(1)でも示された通り、ピアサポート活動についての具体的な活動内容、ピアサポート活動そのもののイメージが、明確ではないことがうかがえます。

《「ピアサポーター活動を望むか」についての自由記述は以下のとおりです》

《「はい」と回答した方の理由 自由記述》

【ひきこもりの理解、本人の理解、諸課題への対応を期待して】

- 「ひきこもり」への理解と支援の基盤となります。
- 色々な視点を持つ事で困り事や悩み事のヒントが得られる。
- サポートを受ける側もサポートする側も両方のメンタルに良い影響があると思うので、できるだけ長く活動したい。
- ピアサポーターの方のお話を聞きたい。それを自分の子どもの状態と照らし合わせたいと思うから。
- ピアの力はとても大きい。変化が期待できる。
- ひきこもりの理解、家族の対応のため。
- ピア活動をすることによって、ピアサポーター自身がより確かな回復を達成できる。ひきこもりの子の親であり、自身も60歳から2年間ひきこもった経験があるから。

- 少しでも、心が安らぐことや手立てが見えることに繋がれば良いと思うので。
- 少しでもひきこもり当事者の気持ちを知りたい。それが息子を理解する事につながる。
- 情報収集と仲間が必要だから。
- 色々なことを学ぶため。
- 親は何年も放置していた。当事者からの見立てを聞きたいから。
- 相談する場が必要だったから。
- 息子のひきこもり状態を少しでも改善する手がかりになるかなと思うから。
- 当事者、家族の気持ちがわかる。
- 当事者が望んだ時に、支援の1つとしてあると良いなと思うから。

【関係性づくり、孤独・孤立の防止】

- 共感しあえる事、仲間を得る事で孤立を防げる。
- どんなことか興味があるから。
- ピアは理解者として関わってもらえる。
- 何かしらのきっかけを作りたい為、家族だけでは対応に限界があるから。家族では支えるのに限界がある。
- 第三者的な支援者との繋がりが欲しい。（家族、本人にも）
- 家族や当事者がサポートをすることは安心を生む。
- 家族や同じようなひきこもりの方々の支援に繋がったら良いから。
- 家族会の活動を通して、自分自身が親として支えられている。
- 活動が活発な地域のほうが、本人がくらしやすいと思う。
- 活動することで自分の支えになるから、活動のための研鑽で様々な情報を得られるから参加をしている。
- 気持ちがすぐに分かってもらえて、話しやすい。
- 孤独・孤立からの解消のため。
- 孤立しがちな本人や家族の心的支えになると思う為。
- 自分達と違った対応を知るため。
- 本人にとっても、友人も疎遠で、新しい人間関係が必要だし、私も第三者のサポートがあると、同居の親のこともあるので安心だから。
- 親以外の方で、ひきこもる心の悩みをサポートして頂けそうなので。
- 身近に話せる人や相談できる人がいることが望ましいと思う。
- 人と助け合う姿を見せることはとてもひきこもり当事者に必要なことだと思いますし、私自身も生きて証がほしいと感じています。私は昔、東日本大震災でご家族、ご親族を亡くした方々を描いた「先祖になる」というドキュメンタリーを見ましたが、直接の子孫がいなくても、下手したら日本人が滅んでも足跡は文化の痕跡は残るのだからって感じています。ひきこもりの当事者の方々もそういった気持ちを持っていただきたいと感じています。ひきこもりだけでなく、子孫を残さない人が何をできるか。これからの日本の問題だと思っています。それをつなぐのは親切。
- 誰かの役に立ちたい。

- 大勢の集まり以外の少人数のサポートは、家族にとって支えになる。
- 独りだと私（家族）が病むので。
- 仲間に力をもらっているから。
- 当事者も家族も孤立しないため。社会と繋がりながらより良い人生を模索するため。
- 当時者たちがピアサポート活動をしてくれたおかげで少しずつ元気になれたので。
- 本人に対しても援助はお願いしたいが、行き詰っている家族に対しても、どんな形でもよいから助けてほしい。
- 本人のこだわりやコミュニケーション不足を改善していくため。
- 本人の気持ちにより寄りそえるのではとの思いから。
- 本人への訪問を、いいタイミングが作れたら望む。
- 有用だと思うため。
- 両親以外の第三者がかかわることが必要だと思う。

【経験・悩みの分かち合い】

- ひきこもりの方及び家族の経験が役に立つ。（同回答4）
- （ピアサポート活動は）家族会の活動に欠かせない存在です。
- 家族会は自助活動する会なので、ピアサポートが必要。
- 家族同士、情報交換したり、話し合いは大事、大切だと思います。
- 自身の経験から、当事者の気持ちがわかると思うので。
- 自分だけでは、限界があるから。
- 自分の意識を変えて子どもにもサポートティブな関係になりたい。
- 同じような経験をした人との交流は心に響くものがあると思います。
- 同じ経験したものにしかわからない。
- 同じ経験を持つ方に寄り添ってもらえることが、力になるような気がします。
- 同じ困難を抱えた家族と支え合い寄り添いながら生きていきたいと思っています。
- 同じ目線の弱い者同士が助け合うことは意義があると感じています。
- 同じ様な境遇の家族と情報共有したいからです。
- （独りでは）悩みを抱えきれないから。
- 悩みを共有することで、自分の精神が安定するため。
- 悩みを共有できないにしても、いてくれることで、安心感が得られる。

【その他】

- （ピアサポート活動が）心強い
- やってみたい。
- （ピアサポート活動は）やはり必要であると思う。
- よくわからない。

- 今は、ひきこもっている子どものことで頭がいっぱいで、ピアサポート活動をする余裕がない。ある程度落ち着いてきたら、自分が助けられたように同じような悩みを持つご家族のために活動していけたらいいと思う。
- 子育てが落ち着き、子どもが成人したため、自分の経験が誰かの役に立つならやりたい
- 子どもの為になるから。(同回答2)
- 私の長男のひきこもりを(治す)自律するきっかけを作るため。私自身が活動をするかという質問なら「いいえ」、他の方がされる活動についての質問なら「はい」です。
- 私自身が助けてもらい、当人も元気になってきているので、次は恩返しのため、何かやってみたい。
- 自分の息子と似た年齢の子たちの話を伝えたい。
- 将来的に本人を交えて家族以外の方々との対話ができることを期待しています。
- 子どものいない境遇の人と話せると気分的にラクになる。
- 心から寄り添う気持ち、本人が力をいただけるような活動を望む。
- 素人ではなく、例えばカウンセラーなど資格を持った人に訪問してほしい。
- (ピアサポート活動は)当事者には必要だと思う。(同回答2)
- ピアサポート活動を勉強したい。
- この質問は、自分自身がピアサポート活動をするということですか。それとも受けたいということですか。

《「いいえ」と回答した方の理由 自由記述》

- やりたい気持ちはあるが、耳が聞こえず難しい。生活も厳しい。
- 高齢の為、ボランティア縮小。
- 今は余裕がありません。
- 成功体験もないし、サポーターになるほどのことは出来ない。
- 息子のこともありますが、今は親が何か一生懸命取り組んでいるのを見てもらうのもいいかと思い、他の事に取り組んでいます。
- 体力気力がない。
- ★ きょうだいひきこもっており、ほかの家庭の話聞くなどの余裕がないため。
- ★ ひきこもりのきょうだいに困っており、他人の家庭の話聞くなどの余裕がないため。

《「わからない」と回答した方の理由 自由記述》

【活動内容が分からない】

- ピアサポート活動が、どのような活動がよく分からないため(同回答6)
- ひきこもりのピアサポート活動が、具体的に何をやっているのか分からない為に、望む・望まないも決めかねています。
- ピアサポートのことがよくわからない。ピアサポートの具体的内容がわからない。

- 活動をしたいとは思いますが、どのようなものなのか。もっと知れば興味が湧くかも。
- 案内チラシは見たことがあるが、あまりよくわからない。会員同士で話をしたり相談し合えるので、今はこれで良い。
- 身近にピアサポート活動をしている方がいないため、よくわからない。
- 活動内容及びその効果が数値的にわからないから。

【本人に合うかどうか分からない】

- ひきこもりサポート活動が本人に合うかどうか分からないため。（同回答5）
- こちらの事情をよく理解いただけるかどうか、不安がある。
- それぞれ個々の事情が違うため。
- できることがあればやりたいと思います。
- 今は必要としてないだけで、いつ必要に迫られるかわからないと思います。本人や、その親の環境は常に変化して行くと思うので。
- 本人の状態が利用するのに適しているのわからないので。
- 良い活動だと思うが、本人が望まなければ、難しい。
- 片寄った考えの人もいると思うから。
- ピアサポーターの力量と信頼関係にもよる。

【ピアサポート活動をする余裕がない】

- 活動の「参加したいもの」と「そうでないもの」と気軽に選べて、参加できるものであれば参加しやすい。
- 今の生活状況で他の役割もあり、余裕がなく活動が難しい。（同回答3）
- 今は息子の事と家族の生活を支えるのがやっとで自分から活動に参加する余裕がない。
- 私ではなく能力のある人がピアサポートとして活動してくれるのは応援したい。
- 自分が渦中におり、抱えている問題が大きすぎて。
- 自分の家のことで時間が取れない。自分が活動するのは難しいが、ピアサポート活動に期待するのは「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」を望む。そして「行政や民間支援団体との協働」を強く望む。
- 自分の体力に不安があるので、やってみたいが迷う。
- 必要とされれば動くかもしれないが、進んでする自信はない。
- 母子家庭でフルタイム勤務のため、活動出来る余裕があるかどうかわからないから。

【その他】

- まだ実感が湧かないため。
- ピアサポーター養成講座の内容がひどかった。家族には不愉快な話が多かったため、やる気がなくなった。

○ ピアサポート活動に望む活動内容【図5-(2)】

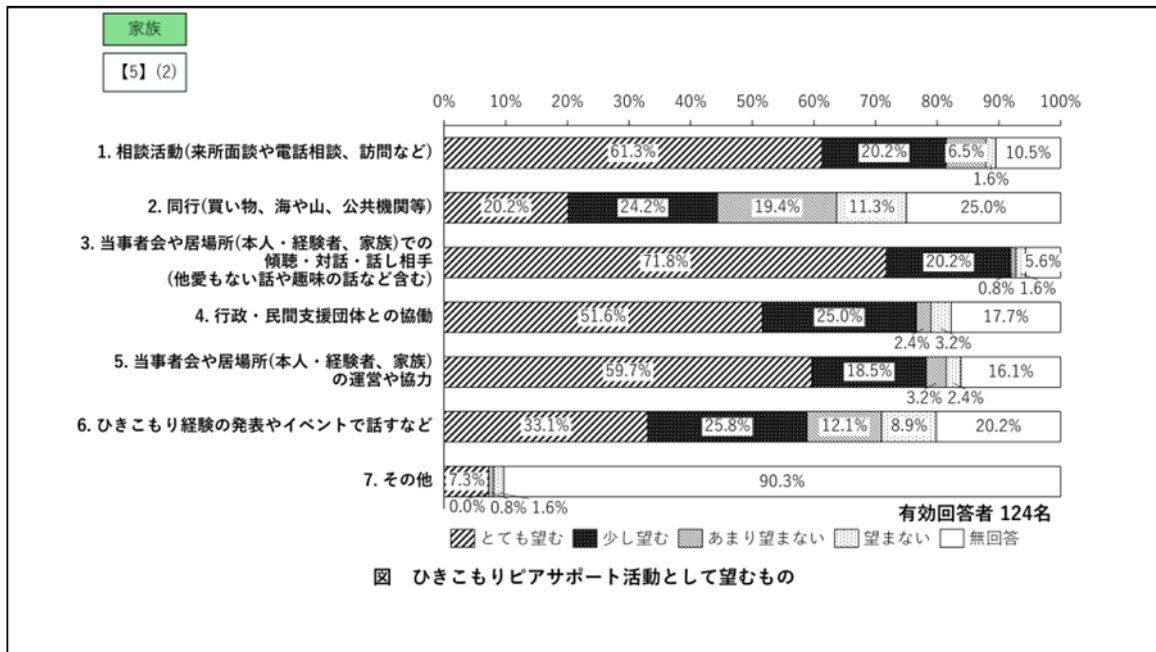


図5-(2)は、どのようなピアサポート活動を望むか、各活動内容をどの程度望むかについてたずねた結果を示しています。もっとも望む項目は「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」で、「とても望む」が71.8%、「少し望む」が20.2%であり、回答の9割強が望む結果となりました。当事者会や家族会で、傾聴、対話、話し相手などの居場所での対応を期待されていることがうかがえます。

続いて「相談活動（来所面談や電話相談、訪問など）」が「とても望む」が61.3%、「少し望む」が20.2%であり、相談のピアサポート活動を望む回答が8割を超える結果となりました。相談対応についても期待が大きい。ピア相談の意義が浸透してきたことがうかがえます。

また「当事者会や居場所の運営協力」が「とても望む」「少し望む」を合わせて78.2%であり、「行政との協働」も「とても望む」「少し望む」を合わせて76.6%という結果になりました。

一方で「買い物などの同行」については、「あまり望まない」「望まない」合わせて30.7%であり、家族も1対1での関係性を望む数値が低い傾向にあることがうかがえます。

※

ここからは、現在、過去にピアサポート活動をしている（いた）方を対象とした調査結果になります。

○ 実施している（いた）ピアサポート活動【図5－《1》】

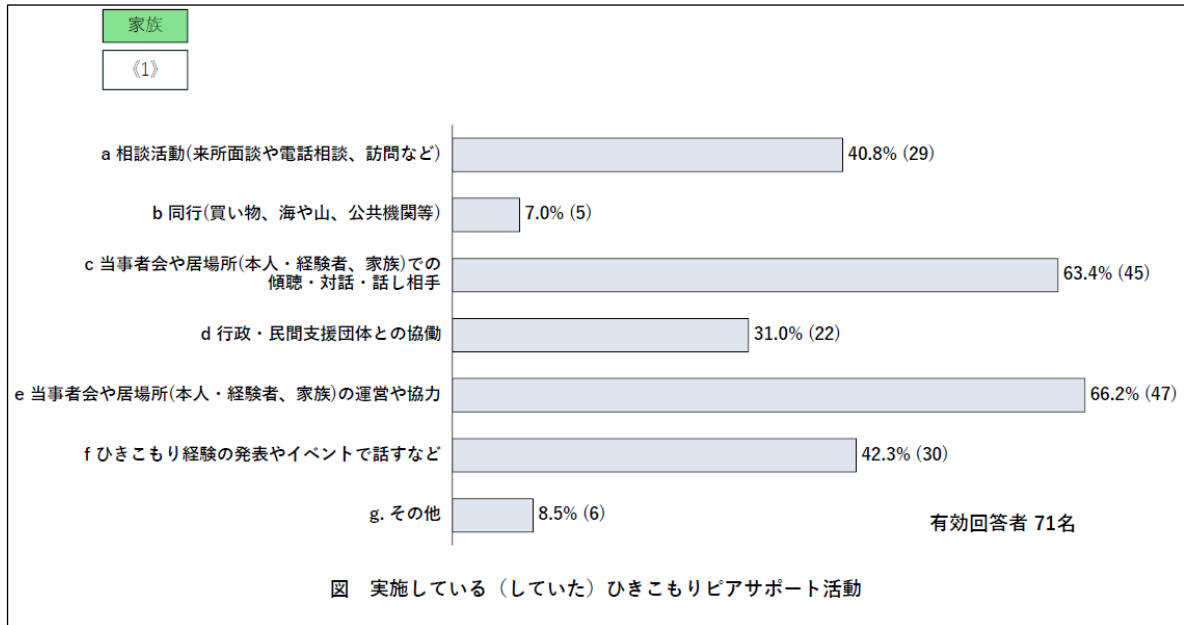


図5－《1》は、ピアサポート活動を実践している、活動をしていた方を対象に、どのようなピアサポート活動をしているか（してきたか）、その活動内容について示しています。

前ページの図5－(2)でも期待されている通り、もっとも多くの回答が「当事者会や居場所の運営や協力 66.2%」、次いで「当事者会や居場所での傾聴、対話、話し相手 63.4%」という結果となりました。ピアサポーターには、当事者会や居場所での対応が、求められて実際の場面で多くなっていることがうかがえます。

《「その他」の回答に記載された自由記述は以下のとおりです》

- ご家族の方や本人とのオープン・ダイアログ。
- 以前は、青少年健全育成協議会など 県外のピアサポーターと連携。
- 家族会代表として、講演会や懇談会を開催している。以下の回答で、電話相談以外は無償。
- 居場所での内職仕事、草刈りなどのアルバイト、食料支援（フードバンクとの共働）。
- 行政関係の審議会（県ひきこもり支援推進会議、就職氷河期プラットホーム、重層社会）。
- 参加プロジェクト委員など。
- 判断できない。

○ひきこもりのピアサポーターとしての処遇（報酬の有無）【図5－《2》】

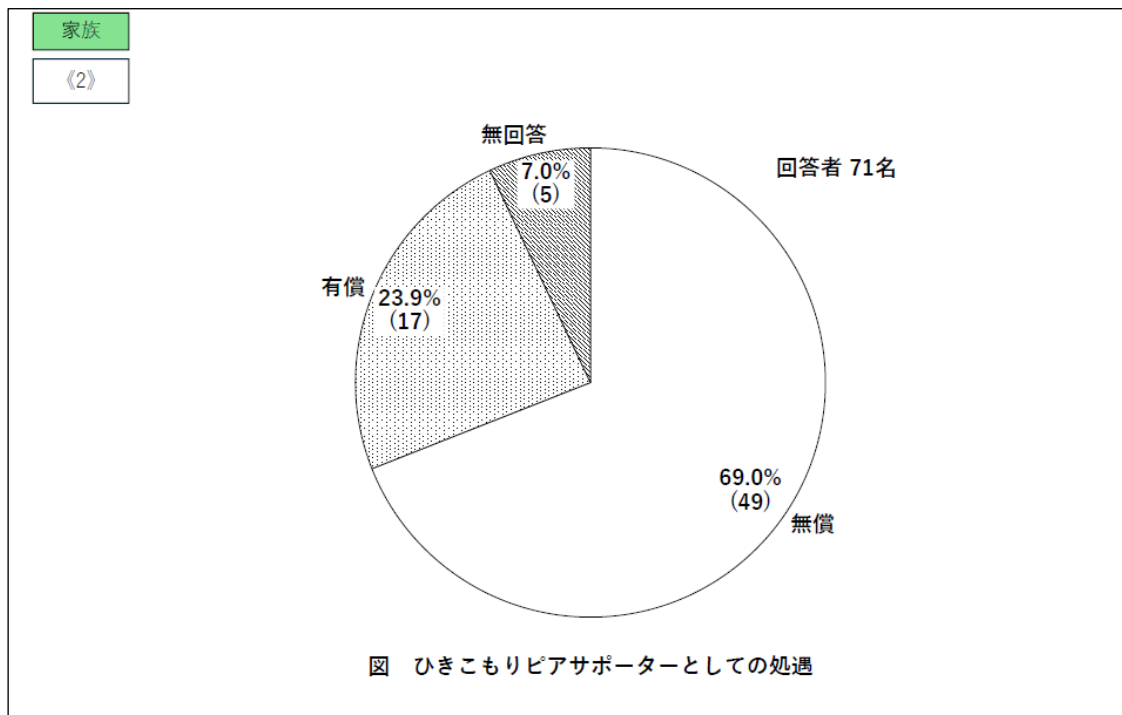


図5－《2》は、ひきこもりのピアサポーターとしての活動に報酬があるか否かを示しています。「無償」という回答は69.0%であり、「有償」との回答は23.9%でした。回答の7割が、無償でピアサポート活動を実践している（していた）ことが示されました。

○ひきこもりのピアサポーターとしての処遇（報酬の額）【図5－《2》’】

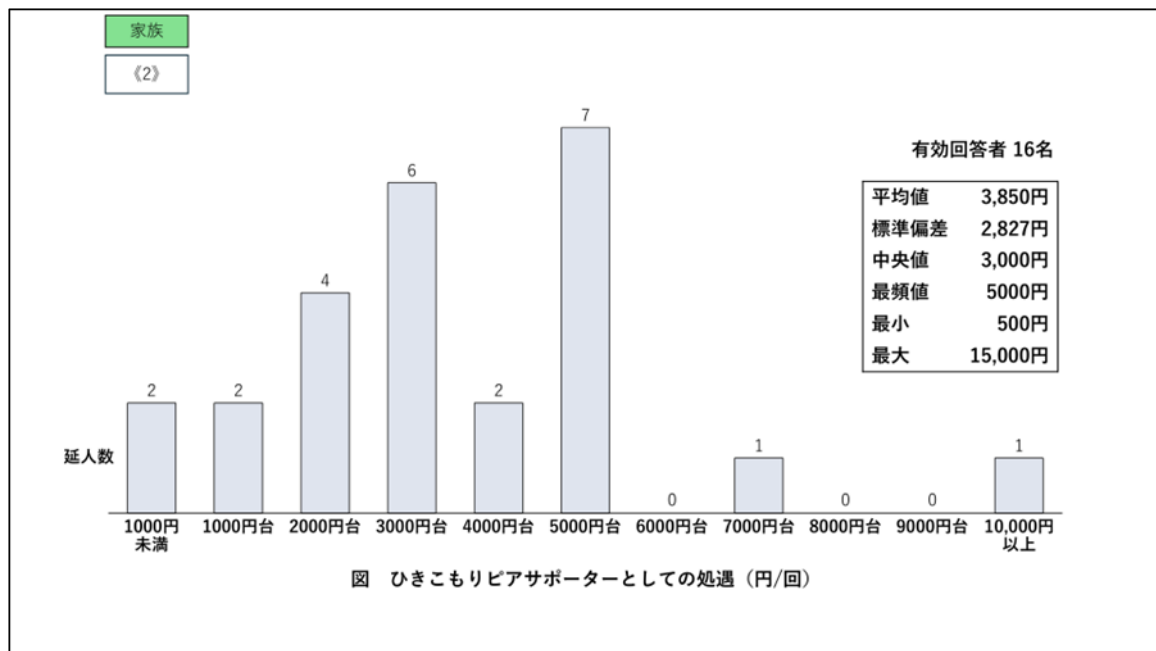


図5－《2》’は、ひきこもりピアサポーターとしての報酬額を示しています。活動1回につきの報酬が5,000円台以下が多いという結果が示されました。回答からは、有償の場合でも87.5%が5,000円台まででピアサポート活動を実践している（していた）ことが示されています。

※ 有効回答者数は16ですが、ピアサポーター活動の内容で報酬額が変化するとして複数回答をいただいているケースもあって、グラフの延べ回答数は25となっています。

○ひきこもりのピアサポーターとしての立場 【図5－《3》】

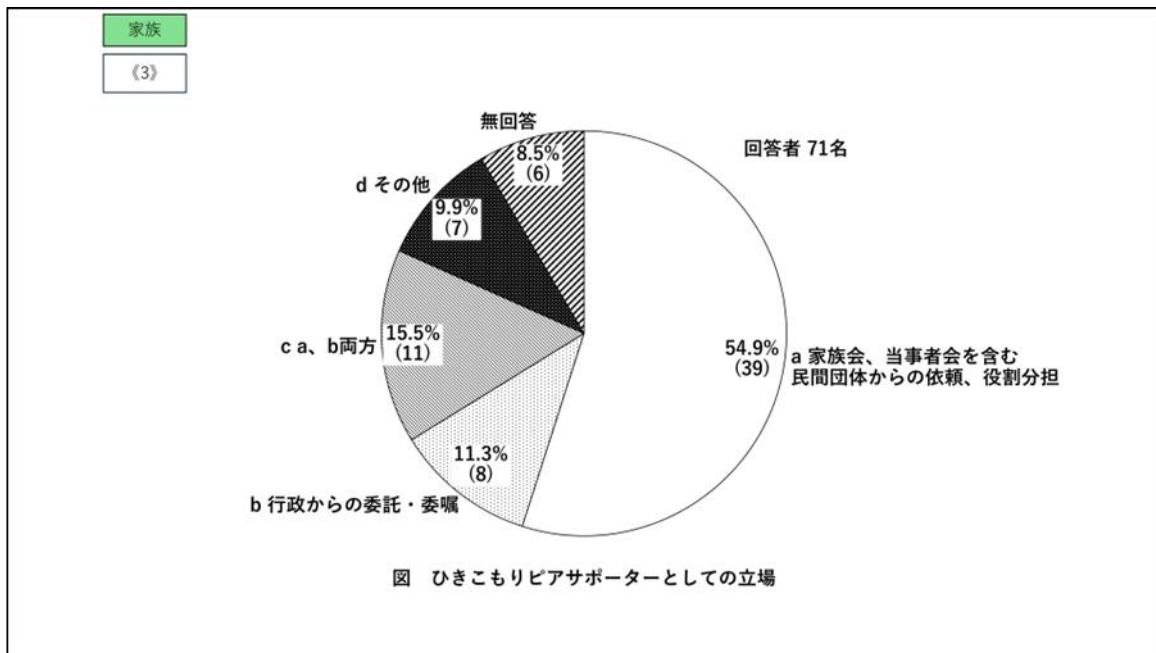


図5－《3》は、ひきこもりのピアサポーターとして、どのような立場で活動をしているかを示しています。「家族会、当事者会を含む民間団体からの依頼、役割」としての立場でピアサポート活動を行っているという回答が54.9%という結果となりました。「行政からの委託・委嘱」が11.3%で、「民間団体と行政と両方から委嘱・委託」という回答が15.5%となりました。

○ピアサポート活動をはじめたきっかけ

「ピアサポート活動をはじめたきっかけ」は自由記述として、以下のとおり回答が寄せられました。

【家族会への参加】

- 家族会に入って、活動を始めたこと。（同回答4）
- 家族会に参加して、新参の部類ですが、親の対応で苦しんでいる子の状況を知る（自分も同じであった）につれ、同じ子を持つ親として、少しでも苦しんでいる子の改善がはかれないかと考えるに至ったこと。
- 家族会の役員になったら、イベントへの支援をすることになるから。まだ役員はしていないが、会の状況を聞いたことがあって。
- 家族会の役員をしていた流れで。
- 家族会の立ち上げをきっかけに、家族会役員として、運営に携わったから。
- ピアサポーター養成研修があることを支部長から聞き、勉強してみようと思った。その後、家族会の運営等手伝うようになった。
- KHJ 家族会支部「KHJ 静岡県いっぷく会」の例会、学習会に参加したから。今年から、役員として参加している。
- KHJ 支部家族会「KHJ 埼玉けやきの会」に参加したから。
- 11年前に家族会を立ち上げるようになったこと。
- 2016年に退職後、家族会の居場所に行き始めたことがきっかけで、2018年にKHJの人と直接出会ったことで、ピアサポーター養成研修を受けたり、自分の経験を話したりし始めたとき、ひきこもっている息子が、自分の誇りを失わずに生きていることを感じたことで、親自身が自分の人生を生きようと思えた。
- 昨年より家族会に参加するようになり、会の方から一緒にオープン・ダイアログをすることを依頼されたため。
- 自分の子どもの事でKHJ 高知支部「KHJ 高知県やいろ鳥の会」に相談にいった事。
- 子どもが家に居るようになって2年半くらい経った時に東京都のKHJ 支部家族会「楽の会リーラ」に入り、そこでピアサポ講習会があることを知り、寄り添う気持ちや当事者との接し方を知りたかったから。
- 毎月家族会に参加して、いろいろな情報が聞けて、悩みを話せることから。
- 家族会のHPをみて、活動したいと思った。
- 山口県のKHJ 支部家族会「ふらっとコミュニティ」の居場所「ひより」にひきこもりの勉強会があると知って。

【家族会の立ち上げ】

- 2021 年ごろから、居住地での親の会の立ち上げに参加したことから。
- 20 年ほど前、家族会を立ち上げた頃より相談者への相談活動などで必要性を感じて。
- 25 年前自分の子どもがひきこもった時、宮崎に家族会を立ち上げようと思い、代表になりました。
- 家族会を立ち上げたのは、県の精神保健福祉センターの「ひきこもり家族教室」に参加し、他の家族のひきこもり状況を把握し、情報交換の必要性を感じたから。22 年前から活動。
- ひきこもり地域家族会代表になってから。3 年ほど前から。
- 同じ立場の親が分かち合い支え合いたい。そういう思いを実現するため、令和 6 年 5 月に ” 親のおしゃべり会 ” を発足した。
- 5 年前に愛知県の KHJ 支部家族会「なでしこの会」に入会したり、自分で昨年に瀬戸市に家族会を設立したりした。

【ピアサポーター養成研修の受講】

- KHJ の家族会に入ってピアサポーター養成研修を受けたことです。（同回答 4）
- 「ひきこもりピアサポーター養成研修」を受講したから。また翌年に県から、ピアサポーターの養成研修を委託され、5 年間、KHJ 支部家族会「NPO 法人 KHJ 香川県オリーブの会」として、実施。
- 平成 27 年にピアサポーター養成研修を受けたあと、電話相談や家族会に関わった。

【行政からの依頼】

- 行政からの依頼。
- 今年の 8 月頃に、市役所の福祉課職員さんからの勧めで。

【子どものひきこもりがきっかけで】

- 自分の子どもが「ひきこもり」の状況に陥ったこと。（同回答 5）
- 中学生（13 歳）から不登校になってからです。
- 我が子がひきこもりと理解した時、たくさんの悩む家族がいると知って。
- 子どもが仕事を辞めた頃から。
- 次男のひきこもりがきっかけです。家族会に入会し多くの仲間との出会いによって元気をもらいました。先輩として後輩家族を支えたいと思いました。
- 自身の息子の不登校、ひきこもり体験から、コーチングを習得し、同じように苦しむ方を支援をするため。
- 子どものひきこもりが長期に（20 年以上）に渡ったため、親としての勉強の場として。

【その他】

- 7、8年前に会を運営している方から教えて頂きました。
- ピアサポートというより家族会に来た家族の方の話を聞くぐらいです。
- 何かできることがあればやってみたいと思った。
- 居場所開設（県の提案で開設）で、当事者達の潜在力に気付いたから。
- 私の妹が、新聞だったと思うが、見つけてくれ、紹介してくれ、KHJ 支部家族会「ふらっとコミュニティ」の山根先生に出会えた。
- 自分が相談する中で、他の方の悩みにも寄り添う
- 自分の経験が、何かの、誰かの役に立てたらとの思いから。
- 自分自身が話を聞いてもらうことができたので参加した。
- KHJ 支部家族会の代表に頼まれた。
- 保健所の相談業務がきっかけ。
- 本来の担当者が急な用事で欠席したことで、ピアサポート活動に関わっている。
- 「一般社団法人ひきこもり UX 会議」の代表理事、林恭子さんの講演会で初めの一步を踏み出した。

○ ひきこもりピアサポート活動をしていてよかったこと

「ひきこもりピアサポート活動をしていてよかったこと」は自由記述として、以下のとおり回答が寄せられました。

- 同じ境遇の人と知りあい話せたこと。つながりあい悩みを共有できたこと（同回答3）
- 親の視野、粋が広がったこと。人とのつながりができたこと。体験発表として、心の整理や落ち着きが得られたこと。
- 当事者の方と関わることができる。居場所ではニコニコしていても、家では帰った後、疲れている（と親御さんから聞いて）、やはり外に出てくること、スタッフと関わることは、本人にとって大変なことだと気づかされた。
- 自分も活動することによって支えてもらっていると感じる。
- 話をよく聞いて下さったこと。何もかも話して、親の方が気持ちが楽になったこと。親の心理教育で目が覚め、頑張ることが出来た。
- 色々な家族の方がいらっしゃるという事が分かった。各人が情報共有したり、相談したり、色々とお話ができること。
- いろんな話を聴けたこと。（同回答2）
- お子さんが回復し、大学に進学されたこと。
- ご本人、ご家族が元気に笑っている姿を見たとき。
- しっかり人の話を聴くことと、自分の心から湧いてくる素直な気持ちに向き合うことができるようになったこと。

- せっかく勇気を出して来てくれた方に対して、自分の言動、家族会の方たちの言葉で、かえって傷つけてしまうようなことがなかったか、後悔することがよくあります。（そのうち来てくれなくなる方が多いので）
- 沢山のことを学ばせてもらいました。
- 沢山のひとと知り合えた。
- どうしたらこの子が普通の生活が過ごせるかを分かるようになった。
- ひきこもり支援には二つあるのではと感じられるようになったこと。ひきこもり状態への支援は、いわゆる今のひきこもりへの支援に該当します。しかし、ひきこもりきっかけへの対策が全く見えません。特にこのきっかけが、ひきこもりと関わらせての取り組みがないことが残念に思っています。
- ひきこもり問題はすぐに解決できるものではないけれど、若者が少しでも元気になってくれると嬉しく思います。
- みなさんと話すことで、こちらにも勇気や元気をいただいている。
- 暗中模索の中で一人で思い悩むより、当事者の話や勉強会で、薄らとどう対処すれば良いかの方向性を知る事ができたこと。
- ひきこもりについて、県内いたるところでお伝えすることができ、ひきこもりの考えを変えていただくことができました。また仲間ができたことで心も安定し、前を向いて動くことができました。
- 学びがあった。学びや様々なケースに触れ、理解が深まったこと。多くのひとと知り合えたこと。
- 活動を通じて、多くの家族と出会えたこと。
- 居場所で、すごく暗い顔をして下を向いてお話ししてた方が、何度かお話を伺っているうちに、すごく明るい雰囲気になって、前を向いてお話をされている様子を見た時に、良かったと思いました。（自分自身の成長にもつながったかと思う）
- 共感し合える仲間(他の家族・当事者経験者・支援者)や心あるマイノリティに理解ある人に出会えたこと、様々な情報をいち早く知ることができること
- 現状から今後どうしたら良い方向に向かうのかとか、色々なアドバイスを貰える事。
- 参加された方が、話をしてよかったとホッとされている時。
- 自身の家族との関わりについて、たくさんの学びを得られた。沢山の出会いを通じて、視野が広まり、自身の成長に繋がっている。
- 自分(家族)のことを振り返るきっかけになったのがよかった。
- 苦しみは自分だけではないと実感し、エネルギーの基となった。
- 自分が考えていたことがある一面で、違う見方があることに気づかされた。自分のことを客観的に考えられた。
- 自分の子供と同世代の元ひきこもりのひとと話ができたこと。
- 自分も話すことでスッキリするし、相手も分かってくれれば嬉しい。
- 自分一人でないんだと思う。
- 初めて家族会に参加した方が、辛い思いをしているのは自分一人ではなかったと重い荷物を下ろすように話され、参加して良かったと言われたこと。様々な状況にあるご家族やいろいろな支援者と交流することができ、視野が広がったこと。

- 様々な方と交流できることと、自分が存在する意義を感じられると思います。
- 色々な家族や人生があることを知ることが出来た。
- 色々な方を知ることが出来たこと。生きがいが出来たということかなって思っています。
- 心強い。親だから何でも話せて、分かち合うことで、元気になって家に帰ることができると言ってもらえること。
- 親として支えられ、成長できる。いろんな人との出会いがある。
- 多くの同じ悩みをかかえる、親世代と知り合えたこと。
- 医療関係者、ジャーナリスト、研究者などの方の話を聞いたり、書籍から学んだりする機会を持てたこと。
- 元当事者で、現在自立して支援者として活動している人に出会えたこと。そういう出会いを通して、自身の考えや気持ちに広がりを持てたこと。
- 当事者から、息子さんがひきこもっていた時の気持ちを聞かれ、本当の思いを伝えられた。
- 同じ悩みをもっている親同士の対話が良かった。
- 同じ悩みを持つ親同士の場なので、皆さんが心を開いて聞いて頂けること。
- 同じ様な状況の方が大勢いらっしゃる事を知り、また様々な経験や物事の捉え方を伺い、そのことが私にとって支えになった。
- 行政のひきこもりに対する活動を知ることができた。
- 居場所事業のイベント（カラオケ、焼き肉、日帰り旅行など）やパソコン教室に参加できる若者の小さな変化が見られたとき、また支援者（元当事者）の成長を感じた時。また県外のサポーターの皆さんとの出会いなど。
- 日々、新たな気づきがあって、はっとさせられる。自分のやりたいと思ったことをやれている。
- 悩みを共有することによって、気づかされる点があること。
- （ひきこもりが）百人百様の状況であることが分かりました。
- 不安から安心へのみんなの変化。人間性の深みを知る。人々とのよい出会いなど。
- 勉強会への参加ができて、他の家族との交流や情報交換ができたことで、色々な選択肢が増えたから。
- 本人や家族の力になれるし、ピアサポーター自身が活動する中で、より確固とした回復過程を辿ることができる。専門職との協働で訪問支援に行く。どういう支援ができるか目下開発している。
- 話すことで心が自由になり、息子に対する見方も本人任せになり、あまり息子に干渉しなくなった。その結果、息子も自由に家の中では過ごせている。

6. ひきこもりピアサポート活動を充実・継続していくための 家族からの意見

《「ひきこもりピアサポート活動に参加したことがある」と回答した方の自由記述》

【ピアサポート活動が必要】

- ひきこもっている子には必要です。しかし自分の子もこもっているので、あまり偉そうなことは言えない。
- ピアサポート活動は必要だと思います。
- ひきこもる当事者、家族が、社会で孤立しないよう、サポート活動は必要。
- 同じような経験を持つ人が、同じような経験で悩んでいる人に寄り添うことは必要だと思います。相談、傾聴、対話がしやすい環境。
- 本人・親にとって経験者は、状況を共感できる相手であり、身近な地域にサポーターがいる・相談できる状況は心強いと思う。
- ひきこもる本人の気持ちがわかるので必要です。本人の気持ちがわかるので活動を継続してほしいです。

【ピアサポート活動が分からない】

- ひきこもりサポート活動は、当事者に関わることと捉えるのでしょうか。家族会の運営も含まれるのでしょうか。

【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

- ピアサポート研修を受けてピアサポーターと認定されても、引き続き更新のための研修は継続して開催してほしいです。例えば、ひきこもり支援ハンドブックについて学ぶ研修などのように、毎年支援の状況は変化していくものだと思うからです。
- 学習と情報。
- 研修を皆さんに受けていただきたいので、その機会を作っていただけたらと思います。
- 互いに支え合うという意識がまず大切かなと思います。
- 家族への学習会の開催など、学びの機会を充実することが大切だと思います。
- 当事者自身が活動する事自体、大変に難しいことだと思う。活動していても、自分自身が調子を崩す方が多いと聞く。ゆるいスケジュールで、サポートの指導、指導というよりもスタッフも一緒に勉強する必要があると思う。

【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

- 親としてのピアサポート活動に限界を感じています。一つは、息子が親が名乗って出るのをイヤがる。二つ目は親の高齢化です。ピアサポート活動は、現状の継続をはかりながら、相談支援員の専門性をもっと高め、専門性に応じた賃金の引き上げの必要性を感じます。

- 活動をするための拠点場所の確保が必要。そのための資金をどうするか。
- 活動資金（会場費など）の補助。活動場所使用料金の支援、資料作成費用の支援、車移動時の駐車代の支援、市役所会議室の無料使用。
- 宮崎県は幸いにも県から年間 50 万ほどのひきこもり、例会のための委託金をいただき活動しています。全国の家族会にも予算がもらえたらやりやすいのではないのでしょうか？
- 個人の無償（ボランティア）としてなりたっているもので、時間や他の事との両立が難しいといつも感じています。行政や国がもっと事業所を援助してくれればよいのにと思ってます。（イベントなど増やせる）
- 公的（県）からのお金での支援の充実。
- 行政や施設からの要請で協力する際は、せめて交通費くらいは支給してほしい。
- 行政や地域の理解、活動のための経済的支援。
- 指導して下さる先生方に対する謝金とか、充分ではないのではないかと思います。いつもよく指導して下さるたびに感謝している。
- 親や本人のボランティアに頼っているのが現状。とくに本人・経験者にとっては、経済的自立が大切なので、活動にみあった賃金が必要。そのためには、公的な条件整備が必要。研修などを通して資格として位置付ける。専門家のサポート。行政の支援で積極的に雇用し活用するなど。
- （ピアサポーターの）賃金も必要だと思います。
- 特に当事者の経験談は親たちの心に届くので、彼らの活動等に対して、財政的保障があればと思う。
- 有償ボランティアもあるが、ほとんどが無償ボランティアなので、必要経費は手弁当にならないような配慮が必要だと思う。
- 活動する方も、受ける方も、安心して継続できるように、経済的な保障が必要ではないか。話し相手になりたいと希望する人が手をあげられる仕組みを！！”
- ピアサポーターの養成。スタッフの充実には、結局、資本（金）が必要だと思います。
- 行政の金銭的支援の充実。

【ピアサポート活動の広報・周知について】

- PR 不足が感じられます。
- ピアサポート活動が、ひきこもり当事者や家族に届いていない。市町と連携し、市報やポスターなどで伝えたい。
- （ピアサポート活動の）参加者が少ない。PR が必要。
- それぞれの家庭の実情、将来にどんな方策を講じているのか、具体的に知る事ができれば。

【ピアサポート活動に望むこと】

- 行政のバックアップ。
- 70 代の母親父親がサポートするのは難しい。若い世代の方がピアサポーターとして活動できるような仕組み（経済的な、福祉の充実）が必要。

- お金の面では限界があるが、日常的に、ピアサポーター同士でつながれる機会がほしい。行政等が、家族や本人のピアサポーターの意義を認識できるような働きかけをしていきたい。
- ピアサポーターが自信を取り戻していく過程を大切にして寄り添う。ピアサポーターの活躍できる場を作り出していく。行政とのコラボ。
- ピアサポートをしたくても現在の生活を支えることで精一杯（高齢化）。行政の支援があればいい。
- ピアサポート活動の充実・継続以前に、まずは必要な人をその気持ちにさせる施策が必要ではないでしょうか？
- ピアサポの集いの的な物があるといいのかな。思いつきません。
- ひきこもりの高齢化で、親亡き後の支援を充実させる必要がある。きょうだいの会も全国に増えるべき。
- ひきこもり家族が孤立しないために重要だと思います。色々な立場の方が参加しやすい様にオンライン、リアルの設定があると良いと思います。曜日設定で土日だけでなく平日も行われると参加しやすい人もいます。
- 家族会ピアサポート活動ならではのこを大切に、企画立案すること。それを国や地方自治体にアピール、認めてもらい、委託金を確保し、活動を継続していきたいと思えます。
- 家族会の灯をともし続けることが大切です。
- 現在のような活動を続けていく。広報誌の発行、講演会の開催等。行政との関りも続ける。
- 行政と民間とが連携し、それぞれの良さを生かして当事者や家族としっかりつながること。行政など無料での研修、活動に対する有償ボランティアを、行政との連携により、民間支援機関との業務分担など。
- 場を継続し続けること。必要としている方に情報が届くこと。色々な状態の方がいるので、それをどう上手く支援できるか。
- 親や当事者だけでなく、それらのグループに地域の社会福祉協議会や包括センターなどが、協力・援助してくださることで、活動が閉鎖的にならず可能性が広がると感じています。
- 定期的な家族会の開催と、情報共有を発信していただけたら助かります。オンライン会合も活用させていただけるのも良いかと思えます。
- 立ち寄りやすい居場所を各地に作ってもらえたらと思います。理解あるキーパーソンを増やしていくことだと思います。
- ピアサポーターの方があまり無理にならないような活動にしてほしい。ご本人の状態が一番大事だし、せっかくピアサポーターをされるまで回復（？）されているのに、相談を受けることで、精神面の負担が多くないのかと、いつも心配しているので。

※以下は、具体的なピアサポート活動についての回答

- 地域でのネットワークづくりをしたい。（他団体との協力）
- 保健所が定期的に訪問してくれて助かりました。家族会と社協さんとの連携も大事だと思います。
- （家族会などで）ただ輪になって話すのではなく、1対1とか、1対全とか、テーマをしぼってとか。
- ピアサポート活動でもオープン・ダイアログを取り入れて、継続して対話を続けることが大切と考えます。
- 家族会運営のスタッフということから、運営に携わる方が少なく、今後、継続していくのどう会員の方々に働きかけたら良いのかと思います。
- もっと、気楽に集まって、簡単なことでもできるといいなって思います。
- 家族だけではひきこもり本人は動かないので、家庭訪問とかして欲しい。
- 家族やひきこもる本人の「しゃべり場」のような場があれば良いと思う。
- 家族会の会員の中で、ピアサポート活動について勉強、話し合いが必要。
- 少しずつ本人と話して（支援者など第三者からの）ヒントがあって、本人との話しができる。
- 家族のストレスを軽減してほしい。

【その他】

- ひきこもりを卒業した当事者の人たちの本や話などをいろいろ読んだり聞いたりしていると、親がどんな時も味方になって守ってくれた、待ってくれた、とありましたので、それを心掛けたいと思います。
- ひきこもり基本法の早期の設立。”
- ひきこもり家族の大部分は、世間的には水面下で潜在化している。なかなか家族会には出てこない。ひきこもっているのは本人（当事者）だけではなく、「家族」がひきこもっていると考えるべきことである。
- 香川県では、「ピア」は消し去られて、全て「ひきこもりサポーター」として統一されている。（以前は、ピアも含む、と記されていたこともある）
- 今のままではベストとはいえないが、会に参加することがセカンド・ベストと思う。
- 市町村単位のひきこもり地域支援センターの設置。
- 当事者の方の掘り起こし。

≪「ひきこもりピアサポート活動に参加したことがない」と回答した方の自由記述≫

【ピアサポート活動が必要】

- （ピアサポート活動は）とても大事だと思います。親子とも、渦中は不安で潰れてしまいそうになります。誰かが助けようとしてくれている、という藁にもすがりたい思いが、最悪の事態に至らない鍵のようにも思います。
- 自分自身は、何かをすることは自信がないですが、家族会でのつながりという点で、ピ

アサポートは必要だと思います。

- 同じような経験をされた方のお話を聴いたり寄り添って下さったり、意見を分かち合ったりできると、これからの力になると感じます。必要なことだと思います。
- 同じ経験をしたことで、話しやすかったり共感したりすることは大切だと思います。
- 本人が動かない事にはサポートを受けられない。少しでも動いた時に手助けしてくれる人（経験者）がいてくれるのは心強いと思うので、ひきこもり回復した人達の活動は励みになる。人間関係が苦手な人との接し方に、心配りして欲しい。すぐに開いた貝の口は閉じてしまう。

【ピアサポート活動が分からない】

- ピアサポート活動が良く分からないので、今後、調べたいと思う。
- ピアサポート活動をよく存じ上げておらず、本人もおそらく関心がなく、申し訳ありませんがよく分かりません。
- 家族会に入会したばかりなので、サポート活動の事はよく知りませんのでこれから勉強していきます。
- この活動に参加できるように子どもがなるのに時間かかると思います。
- 親としては、一般の人の関係とは異なり、当事者同士の関係で話が合うと思うが、本人に他の当事者と会う意思がないので、どうしたらよいのかと思う。そもそも当事者同士で話をするのを嫌う。プライドの問題か？
- 体制は整っても、本人がどう感じどう行動するかがわからなく、難しい問題だ。
- 仲間がいて知識を持っている人がいて、必要とされたりできることを言われれば、お手伝いすることがあるかもしれない。
- 特に思いつきません。

【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

- 上手くお互いに支え合えるのか心配です。
- 何よりもサポートをする人の個人的スキルが高くないと出来ないと思う。能力を高めるための研修の充実を望む。
- 継続的な研修があるとありがたいです。
- ピアサポート研修会の機会と体験ができる体制づくり。
- 親も高齢化してきており、病気がちで支援ができる状況ではないです。若手の親達も働いており、他人に依存しやすい傾向にある。
- 人の幸せを幸せと感じる感性を育てる工夫かな。
- 専門的な知識がないと、間違った対応をしてしまう。
- 息子の複雑性 PTSD についてあらためて調べてみたが、ひきこもっている人たちの中には、かなりの頻度でトラウマを抱えていたり、発達障害があったりするケースが多いと思われる。この場合、ある程度精神・心理学的知識がないと、支援が逆効果になったり、的外れになったりするケースが想定できるため、ピアサポートをするためには相応の予備知識が必要と考える。

- 多くの人がひきこもりのことを他人事と思わず、誰でも身内に起きることとして認識してほしい。

【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

- ピアサポーターに対する行政の支援が必要。
- ひきこもり当事者の気持ちによりそって活動できる人材の育成や支援団体への経済的支援。
- 家族会が維持継続できるよう、行政の経済的な支援があることを希望します。
- 活動のための経費についての助成金等が必要だと思う。
- (ピアサポート活動の)交通費や食事代は、持ち出しでなく、出して欲しいと思います。
- 支援者がやりがいがあり、搾取にあわないように、わずかであっても報酬は必要だと思う。

【ピアサポート活動の広報・周知について】

- 地域での活動の実態の周知・呼びかけ。
- どんな活動をしているのか、わかりづらい。
- ピアサポートがどういうものか認知度を高める。
- ピアサポート活動の必要性の情報の提供。
- このアンケートを記入していて、初めてピアサポート活動を知り、自分も自分の家のことだけでなく、同じように苦しんでいる人の手助けとして恩返しが出来たらと思った。ピアサポーター養成について、もっと沢山のの人に知ってもらう必要があると思う。ひきこもりピアサポート活動をもっとピーアールし、認知度を高めてほしい。
- まだまだ地域差が大きいので、行政への働きかけ、連携が必要かと思えます。
- もっと議員に相談して、議会で質問してもらった方が良い。
- (ピアサポート活動の) 必要な効果などの紹介。

【ピアサポート活動に望むこと】

- 活動している方とお会いしたことがありませんので、独自の希望ですが、ひきこもっている者は本当に傷つきやすいので、困難な役目だと（と思いますが）、サポートして頂けたら心身の健康をもサポートできる仕組みが出来ればと思っています。
- 活動するためにはやはり行政などの支援が不可欠となるが、行政などの理解が進まないもので、何年経ってもこのままなのではと危惧している。やったことがない人にもすぐ使えるガイドライン的なものがあれば嬉しい。
- 活動に意欲がある方に対して、施設、居場所へつながる情報を伝える手段等が必要なのではないか。

- 現在の家族会の代表がとても良いです。結果、本人も家族も明るくなりました。山口県のKHJ支部家族会「NPO 法人ふらっとコミュニティ」の山根俊恵さんですが、参加していて学ぶことが多いです。もっともこの様な人が増え、集える地域や場所が多く必要だと思います。どうか充実させて下さい。
- ピアサポート活動を充実・継続していくためには、ピアサポーターやその活動を手助けしていく人を増やしていく必要があると思う。自分もこのピアサポート活動にとっても助けられていながら、ピアサポーターという存在について考えが及ばなかった。
- 行政の支援が必要。それには当事者、家族の方の実情を理解して頂く必要があるのが前提です、と思います。
- 出席して同じ悩みを持つもの同士の話もとても励ましにはなりますが、次のステップにつながる知識を持つ人にバトンタッチしてもらえそうな組織ならもっと嬉しいかと思えます。
- 支援者への支援が重要と思う。
- 親の会の中でピアサポート活動について学習会をするなど、活動について理解を深めていきたい。
- ひきこもる当事者の立場、家族の立場を理解する。ひきこもっていても何かしら社会と繋がれるシステム作り。

※以下は、具体的なピアサポート活動についての回答

- アウトリーチを望む。
- 何とかメンタルクリニックに行ってほしいと思うが、無理な様子。
- 家族会に参加したのは自分自身のためでした。保健所に「私自身、お友達がほしいので家族会を紹介してください」とお願いしました。
- 外に出ることはできませんが、居場所があれば家族以外の人との交流ができます。居場所を望む家族、本人が多いと思います。当事者の気持ちが理解できると思います。
- 悩みなど聞く、寄り添って支援をして頂きたいと思います。
- 活動の噂を耳にしたことがある程度で、それ以上の情報がないので、活動に参加できる時は協力したいと思いますので、活動の日時や場所・内容などの情報がお知らせ頂けたら嬉しいです。
- 孤立している家族や本人とつながる可能性がある。
- 国や県や市の経済的支援。空き家を無料で貸してもらう。インターネットによる居場所・経営者の集まるコミュニティの創設。
- (家族会など) 今は遠い所に行っているの、近場であればいいと思う(近くにあるの知らないだけかもしれませんが)
- 数に上がらない困っている人や家族が多くあると思います。個に応じた手厚いサポートをお願いしたいです。
- 中学校卒業して成人するまでの支援が欲しい。
- 入口である紹介者(保健所、ネットも?)等から、分かりやすい誘導をしてもらう。
- 必要になった時に、こちらの事を理解してくれるピアサポーターがいたら利用したい。
- 不登校からひきこもりにつながるケースに対応した支援を増やして頂きたい。
- 奉仕の精神で活動してほしい。
- 理解している人を増やす。

【その他】

- ピアサポート活動や養成講座について名前は知っていたが、ひきこもりから立ち直った人や家族が、現在困っている人に対して行うサポートのようなものと思っていた。このアンケートで、少し違うものかもしれないと思い、関心を少し持ちました。
- もう少し何年かして落ち着いたら（ピアサポート活動を）したい。幼少期から、イジメ、本人の発達障害で孤独に悩んでいた。だれかの支えになるなら、したい。
- KHJ はひきこもりピアサポーターを養成していきたいのですか？政府と交渉する手段ですか？我が家の求めているものとは違う。何か政府と交渉する目玉がいるのですか？
- ひきこもりの息子を助けて欲しく、親は色々な機関に掛け合っていますが万策つくしました。親だけが駆けずり回って色んな人と話しても、本人は何ら変わりません。本人に寄り添い、話を聞いてやれる人がいません。日本はカウンセリングの分野が遅れていますが、それを実感しています。
- 家族会の運営は、各家族会にまかせてほしいです。
- （ピアサポート活動は）子どものひきこもりの経験者でないと理解できないと思う。
- 本人は、ピアサポート等の援助を希望していない。どうやって家族以外の人とつながっていったらよいのか、声かけが上手くできていない。（市役所、図書館などには一人で行ける）

7. ひきこもり全般に関して、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会、行政・社会・世間などへの家族からの意見や要望

【KHJ への要望】

- 「ひきこもり」の当事者や親は、その事自体秘密にしておいて欲しいと思っている反面、「うつは誰にでも罹る心の風邪」のような世間の偏見がなくなるよう、普及啓発をして欲しい。人権や健康増進の週間・月間のような一定期間、集中的にマスコミやデジタル空間に広告を流したりして、啓発するとよいと思う。
- 各地域で実践されているひきこもりピアサポーターやその活動の周知。
- ひきこもり支援の第一人者である精神科医の斎藤環先生や、森川すいめい先生の提唱するオープン・ダイアログ療法の普及や、その自由診療の保険診療化の強化、実現。
- 支部（家族会）への運営維持援助。
- KHJ はひきこもりピアサポーターを養成していきたいのですか？ 活動の方向性はピアサポーターを目玉にして政府と交渉したいのですか？ 我が家の求めているものとは違う気がする。
- KHJ でこのようなアンケートを実施して頑張っていると思います。ありがとうございます。
- ひきこもっていることは、悪いことじゃないということをもっと多くの人に思えるよう啓発してほしい。
- ひきこもりの親は世間を気にして隠したがる人が多く、ひきこもる本人は情報に触れる機会が少ないので、隠れたひきこもりを把握して、どんな困難があるのか、調べて社会問題として大きく発信し続けてほしい。
- 「ひきこもり基本法」制定に向けた広報、啓発活動、国会議員への働きかけ。
- ひきこもり経験者の当時の思いなど、もっと多くの人に知ってもらう機会を増やして、広げていけたらと思います。
- もっと、サポーターの活動があることを宣伝... 知ってもらう必要があると思う。そして、そのサポートには、国からの支援が必要だと思う。
- 教育現場が変わらないと、炭鉱のカナリアのようにどんどん不登校は増え続けていきます。教育分野への意見や提言をしてほしい。
- 現在、実践されているひきこもり経験者の方たちの講演会などは、ぜひ継続していただければありがたいと思います。私たち家族の心の支えになっております。さらに、より具体的な本人との接し方、言葉のかけ方などヒントをいただければありがたいと思います。
- 更なる発信をお願いします。
- 私が親としてつらいのは、周りの人の目や、ひきこもりは甘やかしだというような声です。このようなイメージを変えていく活動をしていただきたいです。
- 渋谷区の行政に働きかけてほしい。渋谷区は中学校を卒業したら相談先がない。
- 行政にはピアサポーターへの経済的支援と研修整備、家族会には、ピアサポーターのコミュニティ創りが重要。（インターネットで繋がる。Slag というのが使える）
- 心の拠り所・頼りになっています。色々な情報をこれからも伝えてほしいです。本当にありがとうございます。

- ひきこもる当事者や家族に対する講演会だけでなく、学校などの教育機関や医療関係者への啓蒙活動もお願いしたい。
- 活動の幅を広げて、これからも続けていってほしいと思います。
- ★ きょうだいという新たな立場から発信していただけるのは本当にありがたい。家族だからと押しつけないでほしい。
- ★ きょうだいとして結婚などで差別を受けた経験がある。しかし、隣近所にひきこもる当事者がいることは珍しくないのではないか。孤立している家族に寄添い、きょうだい会を地方でも展開してほしい

【行政や支援機関、社会への要望】

- 地域格差のない行政支援。
- その家族の困りごと、改善していきたいことを聞いてもらい、その時その時でアドバイスのもらえる専門家（心理認定しなどの有資格者）のいる公的機関が市内に一つあってほしい。
- 小、中、高、大、と不登校退学した人のその後を自治体が把握して欲しい。
- ひきこもりでも、いろんなことからそうってしまった人たちへの、親への、相談・サポート、自立への援助、もっともっと意見を聞いてもらいたいです。
- ひきこもりの子と家族は、本人が一人になったときの、その後の生活のことで悩んでいます。人と接触できず、コミュニケーションの取れない子ども達をどのような形でサポートして頂けるのでしょうか。自分自身で生活できるようなサポートを願っています。
- ひきこもり支援が就労目的としている部分がある。それよりも生活支援、同行支援、身元保証等の支援を重視して欲しい（低額での支援）。
- ひきこもる本人に対する公的な社会保障制度が充実してくれると嬉しい。
- まだよく分かりませんが、総合的セーフティネット(幅広に、継続的に)があると助かる。安心する。
- ひきこもる本人に対する公的な社会保障制度が充実してくれると嬉しい。
- 総合的セーフティネット(幅広に、継続的に)があると助かる。安心する。
- 家族だけで「ひきこもり」の問題を抱え込まなくてよい仕組み、支援を創ってほしいです。
- 学歴があったり、インターネット、ワープロなどできたりという人も多い。仕事をください。(家から出て生活できること)
- 現実的な話、53歳の息子が一人になった時、しっかりとサポートしていただける行政があったら、又、そういう行政ができたらと思う。
- 行政にひきこもりの相談をしても、担当者は3年程度で異動があり、結局内容のない表面的なかかわりのみで終わってしまう。本当に行政がひきこもり支援をする気があるのなら、ひきこもりをちゃんと理解した専門的な人材育成が必要だと思う。
- 行政は「ひきこもり」に関してラジオ・テレビ等に取り上げて欲しい。「ひきこもりの人」が約140万人以上いることは、社会保障費の増大につながると思います。
- 行政も一生懸命やっている方とそうでない方が存在する。ひきこもりの現状をもっと広く知ってほしい。そして『誰もがひきこもらざるを得ない日がやってくる』可能性があることを考えてほしい。

- お試し保育のように、短期間短時間で仕事があるといいと思う。医療とか福祉の認定がなくても相談窓口の係員が、自分より年下の人だと話しぶらい。プライドだけは高いので（本人も親も）。
- そもそも相談や行政につながれないのが、ひきこもる本人。
- 今回、配偶者が後期高齢者になるので、息子が個人的に国民保険に入らなければならなくて（これからも主人が支払うのですが）、行政が「本人が手続きか、もしくは、本人の委任状と2点の顔つき・生年月日のある証明をもってこないと手続きができない」と言われました。息子は免許証も更新してないし、マイナンバーもなく、親の私が手続きしたくても出来なくて、何度か役所に相談しましたが、「息子さんにきちんと話してマイナンバーかなにか取るように伝えて下さい」と言われ、今困ってます。
- 在宅で働けるよう、短期・短時間の仕事や請負のような自分のペースで仕事ができるような働き方がもっと増えて欲しい。
- 障害者手帳、保険、税金等、行政と関わることは沢山あるけど、窓口に行く度に人が違っているのは困る。この人なら話せると思えることが難しいため、出来れば配置換えを無くして欲しい。もしくは、障害者・ひきこもり専用窓口を作って欲しい。
- ひきこもり支援は必要ですが、強制になっていませんか？運営することは並大抵なことではないと思います。が、実績重視、人数確保が大前提になっているように感じる場合があります。
- 支援している家族も色々な形があるので、母一人で養っている家庭などは援助して欲しい。
- 社会的に継続性のある施策を展開して行ってほしい。
- ひきこもりの社会的認知を進めて、行政がひきこもりについて関わって欲しい。
- 就業した時の継続的な見守り等が必要だと思います。
- ひきこもりは、誰でも起こる可能性があること、本人も苦しいという事等の伝わりにくい部分の周知、教育が広く必要だと思います。見た目では、とてもわかりにくいので。
- 少し外に出掛けられる様になった時に気軽に行ける場所が、あちこちに出来るといいです。
- 色々試みたが、医療につながらず、本人は46歳になっている。本人が望まないのに、福祉制度や支援機関等の利用ができないで今日まで来ている。医療・福祉につながるように、家族での申請、通院が本人に代わりできるようになるとよいと思う。
- 親の不安は、自分が老いた後の子どもの生活です。精神的にも経済的にも、子どもが救われる制度があると良いと思います。
- （ひきこもりは）世の中に珍しくない存在ということは認識されていると思う。それぞれの状況が違いすぎると思うが、一番近い区あるいは市で希望する人には定期的に訪問するなり相談を常時してほしい。
- ひきこもる当事者が少し働いてみたいと思った時の短時間の仕事や自宅で出来る仕事があると良い。
- 不登校の偏見を減らし、不登校でもよいといわれるように。ひきこもりでもよいと言われる社会にしてほしい。自助とか勘弁してほしい。かなり無理です。公助で生きていける社会になるように助けてほしい。お願いします。
- 免許を持っていないので、交通が便利な場所に居場所や相談窓口を設けて欲しい。
- 各市町に短時間でも手帳がなくても、利用できる居場所、仕事ができる場所が欲しい。

- 各市町に「ひきこもり」の人が安心して、たらい回しにされず、電話できる番号を市報で知らせてほしい。
- ★ ひきこもりのきょうだいへの支援が欲しいです。KHJ 兄弟姉妹の会に参加したことがありますが、住まいが遠方のため継続参加できず残念です。KHJ のソーシャルワーカーに継続して電話相談させていただいています。

【家族としての思い】

- ひきこもり…この経験も持つ人はたとえ家族の問題の中心で動かなくても、同士を理解して手を差し伸べることはできると思う。でも家族としては感情が割り切れないことを理解してほしい。
- この問題は、多種多様な家庭においてのことなので、一步一步前進する子や、そうでない子もいるので、本当に細やかな配慮が必要だと思います。
- 早急な指導(?)ではなく、長い目でずっと見守って欲しいと思います。
- 様々な方の体験談や、ひきこもってる人に対する考え方などを KHJ 支部家族会「横浜ばらの会」で学んだり本を読んだり、ネットで見たり、この数年私なりに向き合ってきました。経済的に仕事を続けられない状態なので、家庭を超えた大きな枠組みにも参加する気力体力の余裕がなく、私自身を安定させて日々の生活を送ることで手一杯です。このような活動を続けてくださる方々に感謝しておりますが、何を要望するかも思いつきません。
- デンマークでは成年になった子の親の義務はなくなると聞いています。日本は、全くの親、家族の問題であります。
- ピアサポート活動を親がするのは、親がかなり大変な年齢になっている。
- 家族会の運営をしていだけで、今は手一杯の状態です。
- ひきこもりで、娘も私も責められてとても辛かった。娘がいない今、どうしたらこの苦しみは解放されるのだろうか。
- ひきこもりに限らずですが、困ったときに、助けて、と声をあげられることが何より重要だと思います。逆に言うと、助けて、の声を無視しない、自己責任とか言って突き放さない(某政権の常套句でしたね、自己責任)、困ったときに、助けて、と声をあげられる環境づくりが何より大切ではないかと思います。人間は一人では生きられない、動物や植物も含めて、ありとあらゆるものから助けられて、やっと生きながらえているのだと、きちんと認識することが第一歩なのかなと。
- ひきこもりは、決して隠したりすることでないという意識が、もっと社会に広がってほしい。
- ひきこもりは甘えではないということをもっと他の人にもわかってほしい。甘えだという見方が本人や家族をさらに追い詰めることになっている。
- ひきこもりは選択肢のひとつであるので、怠けという世間の偏見をなくしたい。
- ひきこもり本人が自覚のある・なしに関わりなく、親やきょうだいの目線でいえば、ひきこもりは難病指定にあたる問題だと思う。
- ひきこもりだけではありませんが、人生でつまづいたときに再チャレンジができる社会になることを願います。
- 極端な長期でない「ひきこもり」に対して、社会が寛容であってほしい。

- 誰にも頼る所や親族が居ない者にとっては、(ひきこもる本人の将来は)一番の心配事です。
- 今まで何とかして社会とつながって欲しいと思い、勉強や努力してきたが、もう待ちくたびれてあきらめの心境になっている。親亡き後にどのように生活していくのが最大の不安。
- 子どもと自分の将来を考えると、不安に駆られる事もしばしばある中、家族会に参加する事で、笑顔で生活する事が出来ていると思います。ありがたい存在です。親が笑顔でいる事が、子どもを不安にさせない事でもある気がする(少し不安になって欲しい気もしますが)。
- 親自身の年齢が高くなり、毎日自分のことで精一杯。息子がどう考えているのか。知りたくもあり、知りたくもなし。
- 人と人の交流、つきあい方等がひきこもる本人は下手である。初めての人とは交流できない。何回も訪問してやっと本人と面会できる場合もあり、諦めない支援が必要ではないか。
- 生きづらさ、こうあるべきと社会が個人に求めすぎている。多様性を認めてくれる世の中であってほしいと思います。
- 息苦しさや生きづらさを感じるのは自然なこと。様々な前向きな意見を、失敗を恐れずに取り組んでみるには、活動支援の在り方も臨機応変にできるといいね。
- 大人になってからも、本人は子ども並みの親掛かりの生活を送っている。
- 障がい持ちの方でも様々なかたちで自立している人がいるのに、病気も障害ももたないのに、仕事も続かずひきこもる当事者について、国や国民から理解を得るのは難しいだろうと思う。
- 国民として違憲状態と言われてしまうだろう。しかし、ひきこもりにも伴走者が必要だと思う。病院にも行かないのだから、『病名のない病気』なのだろう。
- ひきこもる当事者は上から目線で関わられる事を敏感に感じます。普通に喋っても感じとってしまいます。上から目線の関わりかたのない応援が必要と感じています。
- ★ きょうだいの立場として、ひきこもり状態の人は(私の妹もそうですが)、精神的な疾患や発達の課題を抱えている場合が多くその状況が理解されず苦しんでいる人が多いと思う。ひきこもりという言葉が強くて、本人も周りも自分が病気かもしれないと考えづらくなっている気がする。

【その他】

- 山口県の KHJ 支部家族会「ふらっとコミュニティ」の山根先生の取り組みにより、我が家は大変助けてもらいました。山根モデルをもっと広く知ってもらいたいと思います。本当は、ひきこもりではなくても、人間として大事な事を教えていただいているのではないかと思います。
- KHJ 支部家族会「静岡いっぷく会」には、長年お世話を頂いております。様々な都合で欠席が多いですが、毎月お便りを頂いて、参考にさせて頂いています。私も高齢になりましたので、今後の対応に苦慮しています。

- KHJ 支部家族会「町田家族会」の代表のご夫妻が 10 年近く運営の責任を負い続けて下さっています。会の案内から始まり、会場の確保、設営・後始末までお二人で責任を負って下さっています。お二人とも「聴く力」に優れておられるので、いつも会の運営が和やかに進んでいきます。そのことにいつも感動しています。
- 息子が少しずつ動き出しました。大分県の KHJ 支部家族会「日田ゆきどけの会」の支援者の応援（伴走的支援）がとても嬉しいです。今後もこんな支援が増えるとよいと思います。
- 親はいろいろ学んでますが、まだまだ世間の理解は難しいと感じてます。そして、イメージを変える 1 つの案としては、「ひきこもり」という名称を変えてみるというのはどうでしょう？
- 白梅学園大学の長谷川俊雄先生の講演会は本当に良かったし、参考になった。長谷川先生のような考え方を持った方を大勢育てて、各都道府県に頻繁に講師派遣をしたらよいのではないかと。

Ⅲ. 考察

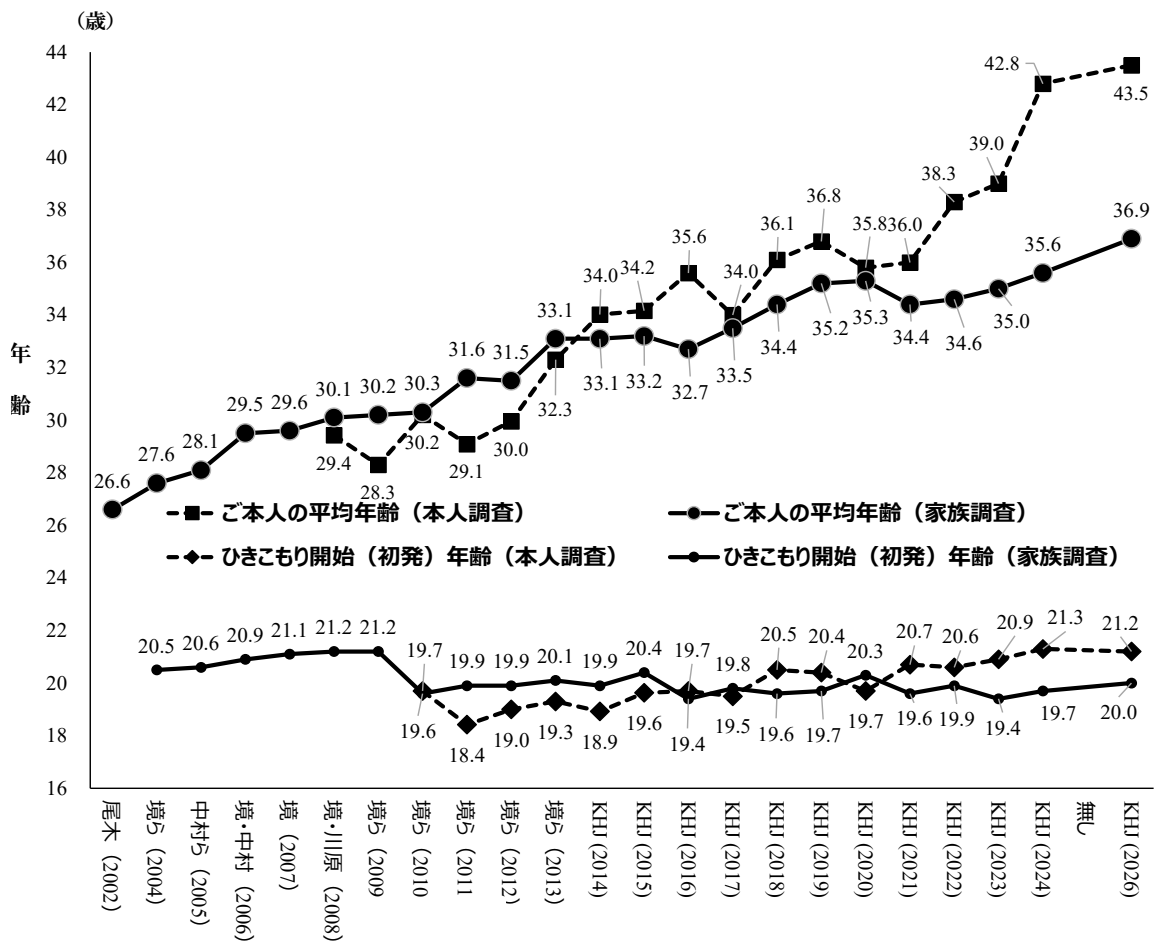
ひきこもり状態に関する考察

武蔵野大学 人間科学部 人間科学科
准教授 野中 俊介

ひきこもり状態に関する長期的な傾向については、ある一時点の姿だけでは見えにくいことがあります。しかし、毎年の調査結果を重ねてみると、ご本人やご家族の年齢、初発年齢、ひきこもり期間に、どのような変化が積み重なってきたのかの一部が見えてきます。

本節では、まず年齢や初発年齢、ひきこもり期間の推移を手がかりに、ひきこもり状態の長期化や高齢化の実態を確認し、そのうえで日常生活の状況や自由記述に表れた生活の様相も踏まえながら考えていきます。

○ ご本人の年齢の推移【図A】



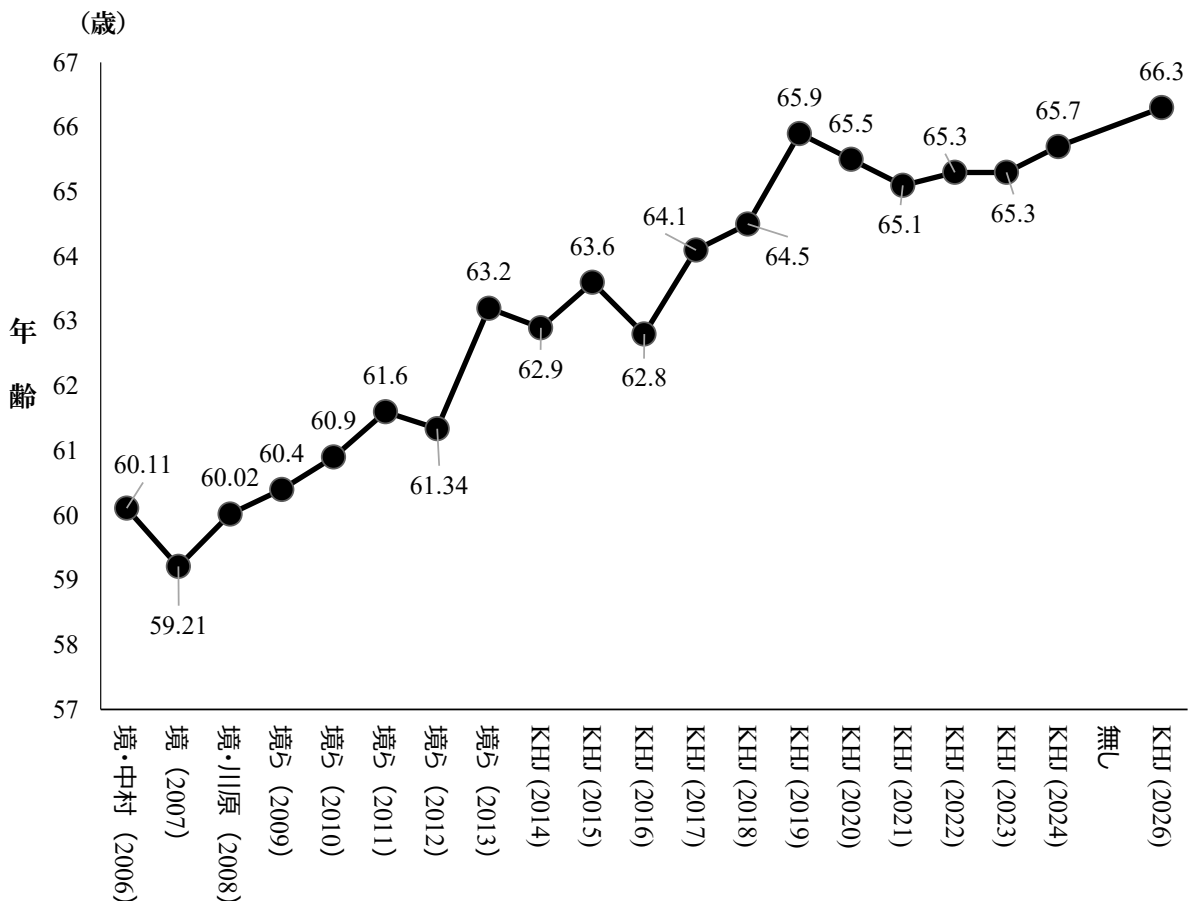
図A ご本人の平均年齢の推移

近年の調査結果をみると、ご本人の平均年齢は長期的に上昇しており、ひきこもり状態の高齢化が一貫して進んでいることが確認できます。特に、2021年以降は本人調査においても家族調査においても、一貫して年齢が上昇しており、会員の構成が大きく変化した今回の調査でも上昇の傾向は変わっていません。

これは、単に平均年齢が変化したということにとどまらず、若い頃に始まった生きづらさや困難が、そのまま長い年月を経て中年期以降まで続いてきた人が少なくないことを示しているように思われます。家族調査では今回のご本人の平均年齢は36.9歳、本人調査では43.5歳であり、いずれも過去の調査と比較して最も高い水準に達しています。特に本人調査では近年40歳前後から40代前半へと推移しており、ひきこもり状態がもはや若年層だけの課題ではなくなっていることが明らかです。

その一方で、ひきこもり開始（初発）年齢は、家族調査、本人調査のいずれにおいても、おおむね20歳前後で推移しており、ご本人の平均年齢の上昇に比べると大きな変化はみられません。この平均年齢と初発年齢の推移のギャップは注目に値します。つまり、近年目立っているのは、高い年齢になってから新たにひきこもる人が大きく増えているというより、若年期に始まったひきこもり状態が長期化し、そのまま中年期以降まで持ち越されている姿が中心であると考えられます。

○ ご家族の年齢の推移【図B】

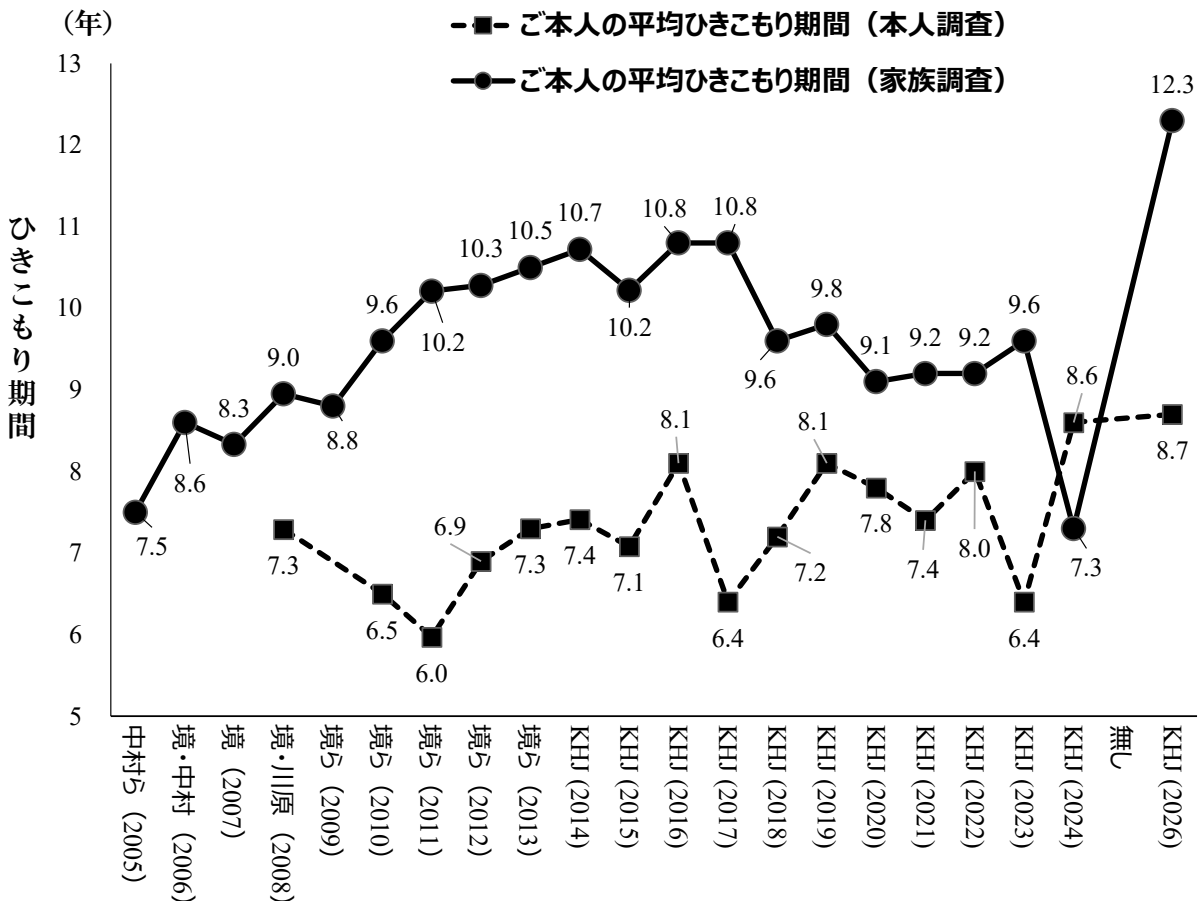


図B ご家族の平均年齢の推移

図Bは、ご家族の平均年齢の推移をまとめたものです。ご家族の平均年齢も上昇傾向にあり、今回の調査では66.3歳となっています。これは、ご本人の高齢化だけでなく、支えるご家族自身もまた年を重ねてきていることを意味します。

ご本人が中高年期に入り、ご家族も高齢期に差しかかるなかで、ひきこもりの問題は、ご本人個人の社会参加の問題にとどまらず、親亡き後を含む暮らしの基盤や健康、地域での支えのあり方を問う課題として、いっそう重みを増しているといえます。

○ ひきこもり期間の推移【図C】



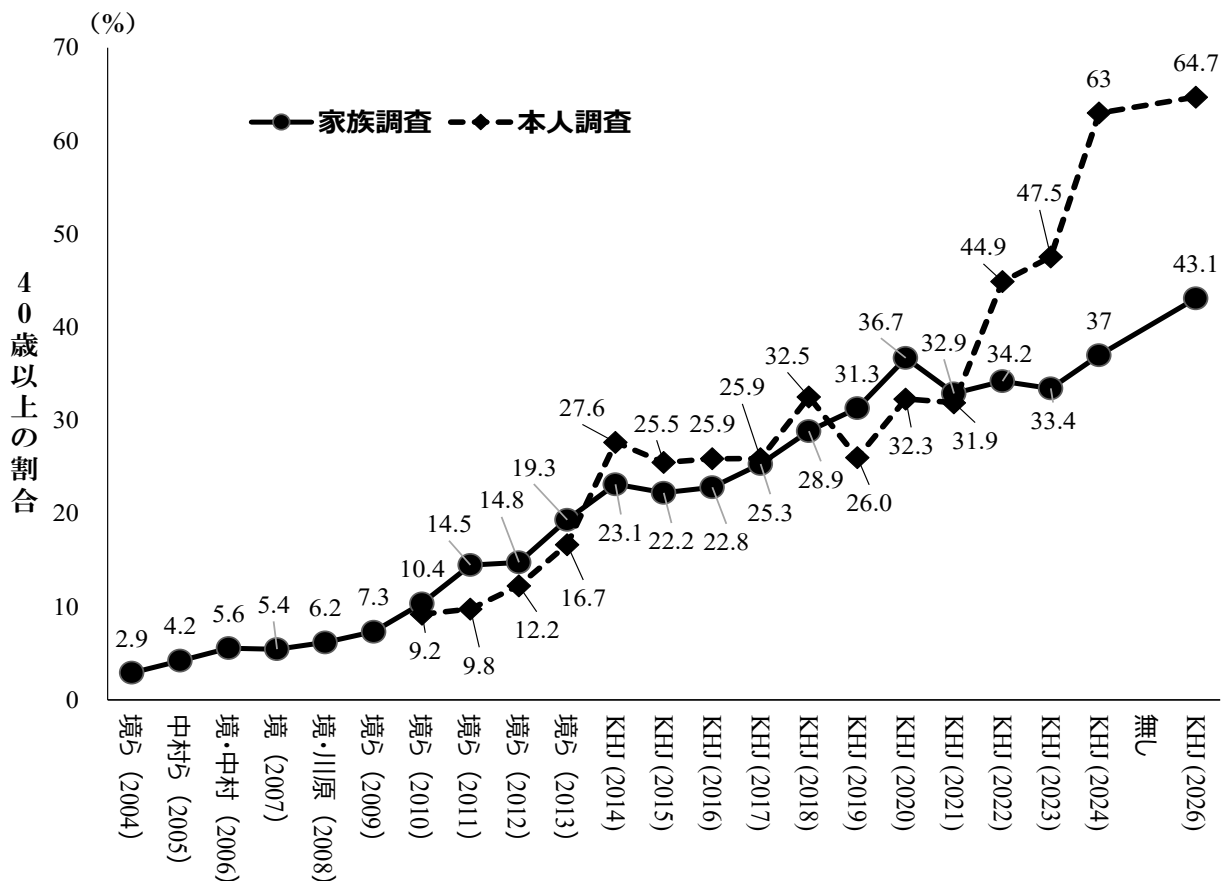
図C 平均ひきこもり期間の推移

図Cは、ひきこもり期間の推移をまとめたものです。家族調査では平均ひきこもり期間は全体として長期化傾向を示しており、さらに今回の調査では12.3年に急上昇しているようにみえます。この急上昇の理由をはっきりとはわかりませんが、2023年の調査で9.6年であったことをふまえると、3年後の今回ではそのまま長期化しているようにも読み取れます。本人調査では家族調査より短い値で推移しているものの、それでも近年は8年前後の水準にあります。両調査で数値の水準には違いがみられますが、いずれも「しばらく休んでいる状態」というより、人生のなかで短くない年月をその状態のなかで過ごしてきた人が少なくないことを示しています。また、今回の調査では複数回のひきこもり期間を回答された方が、本人調査では40.8%、家族調査では24.3%でした。この回答の傾向からは、ひきこもり状態になったりひきこもり状態でなくなったりすることが、繰り返されることも多いことがうかがえます。

以上より、ひきこもり状態の高齢化は、初発年齢の上昇によるものではなく、若年期に始まったひきこもり状態の長期化によって生じている可能性が高いと考えられます。また、ご本人のみならずご家族も高齢化していることから、今後はご本人の社会参加支援だけでなく、親亡き後を含む生活基盤の整備という視点が、これまで以上に重要になると考えられます。

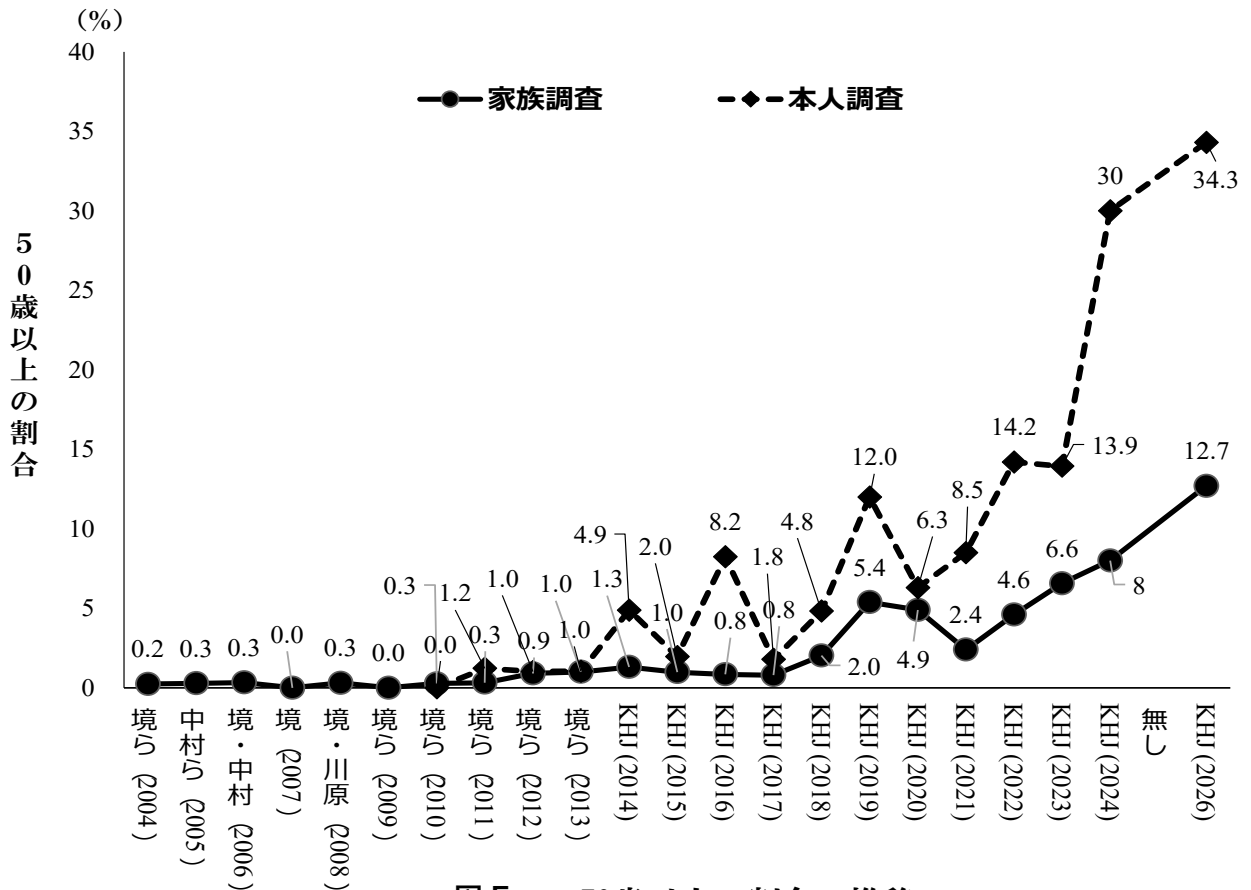
○ 高年齢層の割合の推移【図D、図E】

図Dは、40歳以上の方の割合の推移をまとめたものです。40歳以上の割合は、家族調査、本人調査のいずれにおいても、長期的に上昇しています。家族調査では2000年代半ばには数%台だったものが、今回の調査では43.1%に達しています。本人調査でも2010年前後には1割前後でしたが、その後上昇し、今回の調査では64.7%となっています。つまり、現在では本人調査では回答者の約2/3、家族調査でも4割を超える人が40歳以上となっており、ひきこもり状態が若年層に限られた問題ではなくなっていることが、割合の面からも明瞭にうかがえます。



図D 40歳以上の割合の推移

図Eは、50歳以上の方の割合の推移をまとめたものです。50歳以上の割合についても、増加の傾向がみられます。初期の調査では家族調査、本人調査ともにほぼゼロに近い水準でしたが、近年は上昇が目立っており、今回の調査では家族調査で12.7%、本人調査で34.3%に達しています。特に本人調査では、ここ数年で30%前後まで大きく伸びており、



図E 50歳以上の割合の推移

ひきこもり状態にある、あるいはその経験をもつ人のなかに、50歳以上の層が相当程度含まれるようになってきたことがわかります。

40歳以上、50歳以上の割合の上昇は、平均年齢の上昇と整合しており、平均値だけでなく年齢構成そのものが中高年層へと広がっていることを示しています。特に50歳以上の割合の増加は、ひきこもり状態の長期化が人生の後半にまで及んでいる現実を、具体的に示しているといえます。本人調査の方が家族調査より割合は高いものの、両調査に共通して中高年層の広がりが確認されており、この点が重要です。こうした傾向は、ひきこもりの問題を中高年期の生活支援や親亡き後を含む生活基盤の課題として考える必要性を示しています。

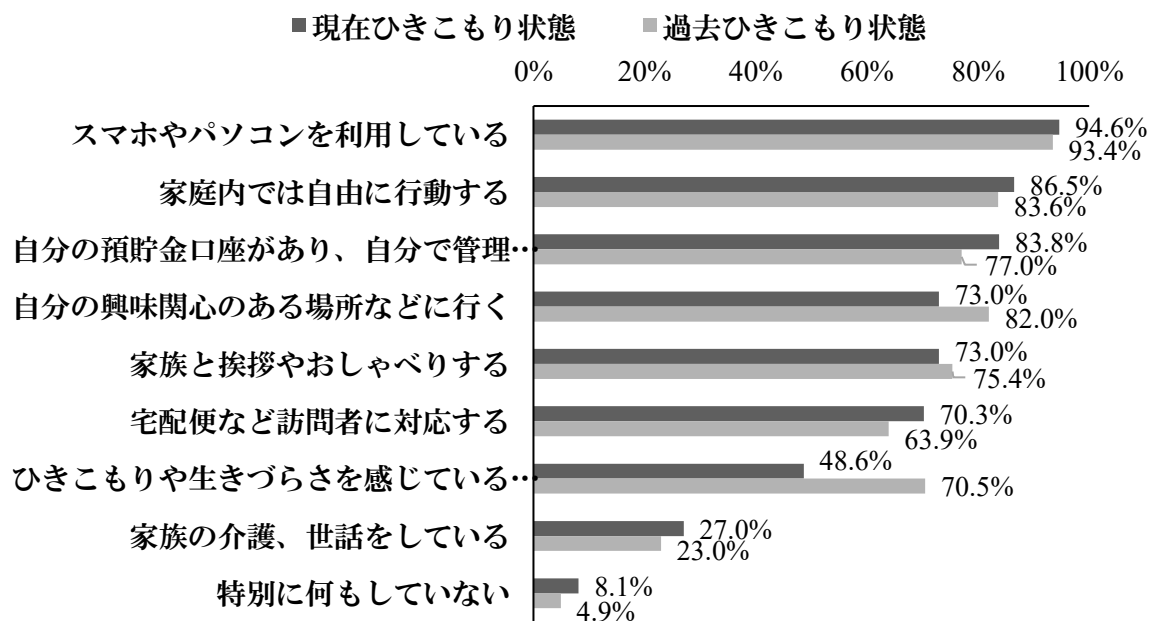
○ ひきこもり状態別の日常生活の状況【図F、図G】

図F（本人調査）、図G（家族調査）は、日常生活の状況を、現在ひきこもり状態の人と過去ひきこもり状態にあった人で比べたものです。現在ひきこもり状態にある方でも、日常生活のすべてが止まっているわけではありません。本人調査では、「スマホやパソコンを利用している」や「家庭内では自由に行動する」、「自分の預貯金口座があり、自分で管理している」、「家族と挨拶やおしゃべりする」に関しては、7割～9割以上の方が行っており、家族調査でも同様に、「スマホやパソコンを利用している」や「家庭内では自由に行動している」、「本人が家族と挨拶やおしゃべりする」は高い傾向にありました。これらから、ひきこもり状態であっても、家庭内での行動やデジタル機器の利用、家族とのやりとりなど、一定のことは日常的に行っていることがうかがえます。

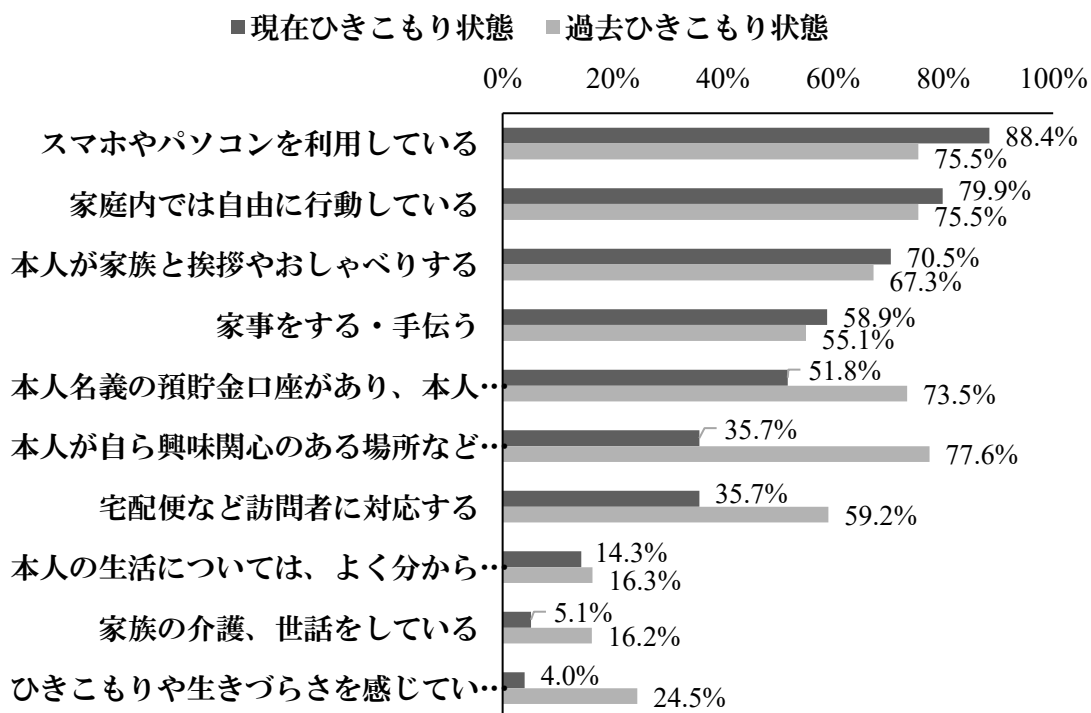
その一方で、過去ひきこもり状態であった方との差が大きいのは、家庭外とのつながりに関わることです。本人調査では、「ひきこもりや生きづらさを感じている人の居場所などに出かける」や「自分の興味関心のある場所などに行く」では行っている方の割合に違いが見受けられ、家族調査でも、「本人が自ら興味関心のある場所などに行く」や「宅配便など訪問者に対応する」、「ひきこもりや生きづらさを感じている人の居場所などに出かける」では、現在ひきこもり状態にある方の方が低い傾向がみられました。つまり、両者の違いは、全面的に何もできないことよりも、活動の範囲が家庭内や限られた関係のなかにとどまりやすいことにあると考えられます。

また、「特別に何もしていない」は本人調査で数%にとどまっており、ひきこもり状態を単純に「何もしていない状態」と捉えることは適切ではありません。本人調査と家族調査の方向性はおおむね一致していましたが、家族調査では外とのつながりを低く見積もる傾向もみられ、本人と家族の間に生活の見え方の違いがあるかもしれません。

これらのことから、欠けている点だけを見るのではなく、すでに保たれている関心や役割を足場にしながら、安心して外部とつながることのできる機会を少しずつ広げていくことが重要であると考えられます。



図F ひきこもり状態別の日常生活の状況（本人調査）



図G ひきこもり状態別の日常生活の状況（家族調査）

さらに、日常の生活について感じていることに関する自由記述では、現在ひきこもり状態にある方と過去ひきこもり状態にあった方の共通点や特徴が読み取れました。共通点としては金銭面や生活面への不安に関する回答が多くみられました。たとえば、本人調査では、「都営団地の入居枠」や「漠然とした将来への不安と諦め」、「生きるだけでも節約が必要」、「生きることそのものに対する葛藤」といった回答、家族調査では「親亡き後の本人の住まい、生活等が心配」や「仕事が最終ゴールではないけど、親として親亡き後が心配で、働くことを願っています」、「両親ともに80代を迎えました。夫は一昨年亡くなりました。日々の生活を支えていくのが大変です」といった親亡き後への不安・心配の回答が多くみられました。

また、現在ではひきこもり状態ではなくなった方も、生活上の不安が残っていることが読み取れる回答も少なくありませんでした。たとえば、本人調査では、「気持ちの中は何も変わっていない」や「仕事にいくと疲れがたまりやすい」、「土日の過ごし方がわからない」といった回答からは、生きづらさが終わったわけではないことがうかがえます。家族調査でも、「一般就労もしているが、人との関わりが苦手である事にはあまり変わりなく」や「家族との会話が少ない」、「またひきこもり状態になるのでは?という不安はあります」といった内容から、家族としての不安も残っており安心には至っていないことがうかがえます。

ひきこもり支援の利用の実態に関する考察

大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 准教授
こころの健康えとせとら 公認心理師・臨床心理士

岩田 光宏

ここでは、本調査におけるひきこもり支援の利用の実態についての結果を整理し、その課題についてまとめ、今後の提言について述べます。

本調査では、支援の利用の実態について、「行政・福祉・医療」と「民間団体・家族会・居場所」の2つに分けて尋ねました。具体的な項目としては、「公的機関（行政・福祉や医療機関等）」と「民間団体の支援や家族会、居場所など」のそれぞれについて、「継続的に利用している」「利用していたが中断した」「利用したい気持ちがあったが、利用できなかった／しなかった」「利用したことはない」から選択してもらい、回答の理由について自由記述を求めました。

その結果について、【家族調査】では、「行政・福祉・医療」が継続利用 38.4%、中断 28.6%、利用なし 30.1%、無回答 2.9%で、「民間団体・家族会・居場所」が継続利用 77.9%、中断 8.0%、利用なし 10.1%、無回答 4.0%でした（N=276）。同様に、【本人調査】では、「行政・福祉・医療」が継続利用 63.3%、中断 18.4%、利用なし 17.3%、無回答 1.0%で、「民間団体・家族会・居場所」が継続利用 55.1%、中断 19.4%、利用なし 23.4%、無回答 2.0%でした（N=98）。この結果から、支援の利用に関して次のような実態があると考えられます。

○ 継続的に利用している支援

【家族調査】において、「民間団体・家族会・居場所」の継続利用の割合が、「行政・福祉・医療」よりも高い結果でした。これは本調査の回答者の多くが家族会の関係者であったことの影響であると考えられます。

他方、【本人調査】における継続利用の割合は、「行政・福祉・医療」の方がやや高い結果でした。医療の受診を継続しているのは、主に本人だからかもしれません。ただし「民間団体・家族会・居場所」の継続利用も5割に達していたため、多様な支援を利用している実態があると言えます。多様な支援の利用実態の内訳は本調査ではわからないため、今後の調査でより詳細なデータを収集する必要があります。

○ 支援の利用をためらう・中断している実態

【家族調査】【本人調査】のいずれにおいても、利用なし（利用できなかった・利用したことはない）の割合は10~30%であったため、回答者の多くは、何らかの支援を利用したことがある、または継続的に利用している者でした。

ただし本調査の回答者の多くは、家族会を通じて調査に協力した者である点が重要です。家族会等の支援につながっていない本人・家族を含む実態を表した割合とは言えないため、潜在的にはより多くの者が支援につながっていない現状があると推測されます。

むしろ本調査の回答者であっても、中断と利用なしを合わせた割合が、少なくなかったことに注目すべきでしょう。【家族調査】の「行政・福祉・医療」では38.0%に及び、【本人調査】では「行政・福祉・医療」「民間団体・家族会・居場所」ともに30%以上でした。

支援の利用が中断したり、そもそも利用をためらったりすることは、孤独・孤立の状態を継続させる要因となります。本調査の回答者であってもおよそ3人に1人にそのような経験があることが示されました。潜在的には、かなり多くの者がひきこもり支援の利用につながりにくい実態があると推測できます。

○ 「ひきこもり支援ハンドブック」と伴走型支援

ところで、本調査に先立って2025年に厚生労働省から「ひきこもり支援ハンドブック」が発表されました。そこでは、これまでのひきこもり支援において本人や家族が支援の利用を中断してしまう背景について触れ、そのようなことが生じないように、新しい支援の指針を示しています。

たとえば、これまでのひきこもり支援では、「家族が相談に行っても、本人を連れてくるように言われる」など家族支援の視点が不足していたことや、「ひきこもりの支援者が丁寧な支援を長期的に行うと、支援者自身が疲弊してしまう」ことなどを指摘しています。また、家族から「本人を早く外に出してほしい」「働いて自立してほしい」という思いを向けられた支援者が、本人に対してそれらを求めることによって「本人がさらに傷ついてしまう」こと、「支援から遠ざかる」「支援者に対して拒否的な反応を示してしまう」ことを指摘しています。本人の「自立」を目的とした問題解決型支援の押し付けが、支援の中断や利用のためらいを引き起こしているという指摘です。このような現状に対してハンドブックでは、医療モデルではなく社会モデルによる支援の視点の重視や、「自律」を目指した伴走型支援の提供を推奨しています。

以下の本調査の支援の利用についての考察は、このようなハンドブックの問題意識に基づいて行います。すなわち伴走型支援が重要であるけれども現状では不十分である、という認識について、本調査の結果からその実状を明らかにしていきます。

○ 地域で不足している支援の資源

本調査では、支援のニーズについても尋ねています。「地域で不足しているもの、今後、拡充の必要があると思われる資源・支援」について、その他を含む16項目を挙げて、複数選択式による回答を求めました。調査項目は【家族調査】と【本人調査】で同じものです。

【家族調査】で多かったのは、「ひきこもる本人に対する公的な社会保障制度」(65.2%) 「親の介護や親亡き後の支援」(64.8%) および「当事者会や居場所などの運営維持への経済的援助」(54.2%) といった具体的な課題に対するニーズだけでなく、「本人・家族の願いや思いを尊重した伴走型支援」(68.1%) 「つながり続ける継続的な支援」(60.8%) および「当事者会や居場所などが複数あり、選択できること」(58.6%) といった伴走型支援に関する項目でした。

【本人調査】においても、「当事者会や居場所などの運営維持への経済的援助」(64.3%)「親の介護や親亡き後の支援」(62.2%)「居場所や外出時の交通費補助」(59.2%)および「ひきこもる本人に対する公的な社会保障制度」(59.2%)といった具体的な課題に対するニーズとともに、「当事者会や居場所などが複数あり、選択できること」(69.4%)「相談支援(たらい回しなく話を聴いてもらえること)」(66.3%)「本人・家族の願いや思いを尊重した伴走型支援」(61.2%)および「つながり続ける継続的な支援」(59.2%)といった伴走型支援に関する項目の割合が高い結果になりました。

ハンドブックによって「伴走型支援」の重要性が強調されたのは2025年です。伴走型支援という言葉はまだ広く知られているとは言えないでしょう。にも関わらず、本調査において「本人・家族の願いや思いを尊重した伴走型支援」の回答率が高く、特に【家族調査】では最も高い結果となりました。これから伴走型支援という言葉が普及し、その意義の理解が広まっていけば、この割合はさらに高くなると推測できます。

つながり続けることを目的として提供される伴走型支援に対するニーズは既に高い状態であるにも関わらず、前述した通り、回答者のおよそ3人に1人は、ひきこもり支援の利用をためらったり中断したりしています。これからのひきこもり支援のあり方を考えるためには、なぜ支援の利用をためらったり中断したりしてしまうのか、すなわち、支援につながりにくい要因について分析することが重要です。

そこで以下では、本調査における自由記述欄の分析から、その要因について検討を行います。どのような要因によってつながりにくさが生じているのかについて、自由記述欄に書かれた調査回答者の声から推測してみましよう。

○ ひきこもり支援につながりにくい要因：1. 支援の利用についての根本的な問題

まず、支援の利用についての「根本的な問題」として、いくつかの要因があることを指摘します。支援の利便性に関する課題、利用者の制限の問題、および支援者の基本的な態度の問題です。これらは、問題解決型支援か伴走型支援かといった支援方法の選択以前の課題であり、ひきこもり支援の利用についての根本的な問題と言うべきものです。近年、ひきこもり支援は多くの人の努力で拡充していますが、本調査の回答から、それでもまだ根本的な問題が存在していることがわかりました。

1-1 支援の利便性に関する課題

「近くにない」「近くに存在しないから利用したくてもできない」「近隣にないため」「もう少し近く行きやすい場所にあつたらなと思います」「ひきこもりの支援団体や民間団体が、近くにない」「民間支援団体の所在地が遠い。何となく無理していく気になれない」「田舎には無い」「ちょうどいい支援機関の情報がなかった」「頼れるところがなかった」—【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

「地方には(公的支援が)無い」—【本人調査】(行政・福祉・医療)

「県の施設は自宅からは遠いため」「少し遠い」「状況にあつた支援がなかった」「選択肢がな

い」「平日の開催で仕事の都合で行けなくなった」「平日開催で仕事を休みにくい」「毎週水曜日と決められてしまい、休みが取れず続けるのが困難だった」「担当者の方に合わせた予約日にしなければいけないのが合わなくて」「平日の昼間に何度も足を運ぶことも出来なかった」—【家族調査】(行政・福祉・医療)

「仕事をしていて、行ける状況ではなかった」「仕事の都合により伺えませんでした」「仕事に復帰したから」「高齢の母の介護が発生した」「集まりの日程が合わなかったり、場所が遠かったりして、今度調べようと思っているうちに自分の生活の方に気を取られ」—【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

「ひきこもり家族会に参加していたが解散になってしまった」—【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

「市の中老年無業者相談事業が突然廃止になった」—【本人調査】(行政・福祉・医療)

「コロナ禍で居場所の多くが開催を中止したり、閉鎖されたりしたため」「支援団体が活動休止のため」—【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

「病院へ行くお金がつかえなくなった」—【本人調査】(行政・福祉・医療)

「車が廃車になり、交通の面で動きが少なくなったため」「行ってみたいと思っているが、電話連絡してからでないと参加できないので参加できていない。外出はできるようになったが、いまだに電話ができない。」—【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

このような回答から、そもそも身近に支援が存在しないことや、平日しか利用できないことなどによって、利用が妨げられていることがわかります。

身近に利用できる支援機関や居場所がないことは、根本的な問題です。本人・家族に支援を求める気持ちがあったとしても、行けるところがなければ利用できず、孤独・孤立が続いてしまうからです。なお、後述するように、身近な場所だからこそ行きにくい、という場合もありますが、その背景にはひきこもりに対する偏見の影響があるため別の問題として捉えるべきでしょう。「地元でないところでのつながりが欲しい」—【本人調査】(行政・福祉・医療)という意見もありましたが、多くの理由は、上記の通り「身近にない」ことでした。

家族は、家族自身が働いている場合、支援の利用を望んでいても、平日のみ運営している機関には行けない場合が多いでしょう。きょうだいについては、後にまとめましたが、特に仕事の影響や距離の問題等で利用が困難だと言えるでしょう。本人の場合、お金がなかったり電話ができなかったりといった事情が利用を妨げていることもあるため、支援へのアクセスに対する配慮が必要です。

また、「民間団体・家族会・居場所」がコロナ禍等で閉鎖に至ったり、行政の制度が突然廃止になったりといった支援の継続性の課題もあります。

1-2 利用者の制限の問題

「本人(当事者)が相談室にいかねばならなかった」「本人に会えないということで終わりになった」「親からの相談は受けないと言われた」「最終的には『本人と相談して』となり」「本人に来てもらえたら」「本人が動くのを待ちましょう」「本人に会う事が難しく」「本人がその気にならないとどうにもできないと言われて」—【家族調査】(行政・福祉・医療)

「病気である時は対応しない」「遺産分割協議を進めるための相談と捉えられ(中略)打ち切られた」「学齢期を過ぎたひきこもりの親の支援はない」「子どもは利用していても、私に適用するものが採せない」—【家族調査】(行政・福祉・医療)

「年齢制限により支援を一方向的に打ち切られ追い出された」—【本人調査】(行政・福祉・医療)

「強制的に追放された」—【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

ひきこもり支援を利用できた場合でも、さまざまな条件によって結局は支援を受けられなくなることがあります。これは支援を提供している側が、利用者の制限をかけることによって生じます。

典型的なのが、相談に訪れた家族に対して、利用の条件として本人の来談を求めることです。ひきこもり支援は、家族の利用から開始されることが多いのは周知の事実です。「ひきこもり」の支援なので、当の本人の外出が困難な場合が多いからです。この当たり前の事実を無視して、「本人が来ない」ことを理由に家族に対する支援を行わないのは、根本的な誤りです。この問題の存在は、これまで長く指摘され続けており、ハンドブックのなかでも強調されていますが、残念ながら本調査の回答にも少なからず見られました。

本人の利用が困難なこと以外にも、ひきこもりの背景にはさまざまな困り事があります。利用者が語る具体的な困り事が何であっても、制限をかけて断るとどうなってしまうのかについて支援を提供する側は考えるべきです。勇気を出して来談した利用者を支援者側の事情で追い返し、傷つけて孤独・孤立を深めてしまうのは、根本的な問題だと言えます。

1-3 支援者の基本的な態度の問題

「寄り添いが足りないと感じた」「通り一遍の対応をされていると感じ」「親の心情は、なかなか解ってもらえない。かえって落ち込むことになる」「親身な対応は無く」「親身な対応がなく」「合わない。怒りが出る」「ひきこもりに対する理解があると思えない」「頼りにならないと思った」「あまり良い対応でなく」「希望する支援を受けられなかった」「対応が不適切」「信用できる機関に巡り会えなかった」「信頼できる機関が見つからなかった」「期待するような対応をしてくれるところはありませんでした」「当事者の立場に立った支援の姿勢が全く感じられず」—【家族調査】(行政・福祉・医療)

「信頼できる機関がなかった」—【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

「加害行為をする人が多い」「働くことを当然のこととして促され、(中略)こんこんと説得さ

れたから」「半年経つと突然バイトしろと言われたため」「質問ばかりで答えを求められ、話を聞くだけで上から目線で言われることが嫌だったから」「病院への通院をチラつかせられ（そのことに疑問を感じたため）」「(アルバイトの相談をしたが)『あなたの状態だと無理』『支援もないと思います』と言われたため」「こちらが抱えている困りごとと専門家が提示してくる解決案に著しい隔たりがあり、話が通じないと感じたため」—【本人調査】(行政・福祉・医療)

「暴力的な支援を受けたから、利用をやめた」「支援者も利用者も加害行為をする人が多い」「スタッフから差別を受ける、マナーが悪い等の問題があり」—【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

支援者の基本的な態度の問題とは、利用者が寄り添ってもらえない、親身になってくれないなど感じて、利用を中断してしまうことです。【本人調査】には、暴力的な関わりや権威を振りかざす一方的な関わりを受けたとの記述もありました。

この態度の問題は、後述するように、支援者がどのような支援を提供しようとするのかによって影響を受けます。よくある誤りは、伴走型支援が求められる場面において、問題解決型支援を提供しようとして、その態度が利用者に「合わない」と感じさせるものです。つまり支援方法の選択の問題も含んでいると言えます。

ただし、その前提として基本的な態度の問題がある可能性を見過ごすことはできません。上記の回答からその可能性を否定できないからです。どのような支援を提供するか、といった支援方法を問う以前に、残念ながら、そもそも基本的な態度として利用者の存在自体を尊重した対応が行われていない可能性があります。ハンドブックで強調されている、支援における「価値と倫理」の学びが必要です。

○ ひきこもり支援につながりにくい要因: 2. 伴走型支援が十分に提供されていない問題

ひきこもり支援につながりにくい要因として、回答のなかで目立ったのは、伴走型支援が十分に提供されていないことを示すものでした。下記の通りいくつかの具体的な要因が認められました。

2-1 支援担当者の交代による中断

「担当の先生が辞められたのをきっかけに」「担当が変わった際に、そのまま通わなくなっている状態」「担当が変わって(中略)対応してくれなくなった」「担当が変わるから」—【家族調査】(行政・福祉・医療)

ひとつは、支援の担当者が交代したことをきっかけとして中断してしまう問題です。伴走型支援は、まず支援の担当者と利用者がつながることを目的としています。その関係を継続することによって、人と人とのつながりが少しずつ広がっていくことが大切です。決して、担当者と利用者の1対1の関係のみを継続することがゴールではありません。その関係性が、他の支援者との出会いや居場所等の利用に広がっていくことが重要なのです。

担当者の交代によって中断してしまったということは、交代に至るまでの期間に、1対1の関係からつながりを広げることができなかったと言えます。そうであるならば、なぜできなかったのかについて考えることが大切です。

1対1の個別支援のみが継続する状況から、利用者がさまざまな人や機会につながっていくためには、まず支援者自身がさまざまな人や機会や場所とつながっていることが重要です。そのような状況になく担当者が孤立しているなかでは、1対1の対応のみを続けざる得ず、やがて交代によって支援は中断してしまうことになるでしょう。

ひきこもり支援の担当者が、もしひとり職場などの事情によって、望まないのに孤立に追いやられているのであれば、それは個人の責に帰する問題ではありません。周囲の者も含めて考えるべき課題です。ひきこもりの支援者が望まない孤立に追い込まれない環境を整えることが、ひいては上記のような中断を防ぐことにつながると考えられます。

2-2 本人に繋がらないことによる中断

「(本人が) 親が相談したりするのを嫌がる」「本人が乗り気でなかった」「本人が行きたがらない」「(本人が) 人に会いたくないと思っている」「本人に色々と話してみたが、全て拒絶される」「子どもがもういいよと口に出したので」「本人が信用しなくなった」「本人と相性が合わない。本人が拒否的」「本人が支援等を受け入れない」「(訪問が) 本人にとってハードルの高いことだと思ったから」－【家族調査】(行政・福祉・医療)

「(本人が) 援助されることを嫌がると思うし、馴染めないと思う」「様々動いたが、結局、本人の支援につなげることができなかった」－【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

次は、本人に繋がらないことによって家族の利用が中断してしまう問題です。本人が支援を拒んでしまうことを理由に、家族が支援の利用をためらったり、中断してしまうことがあります。

これも伴走型支援が不十分であることによって生じるものだと考えられます。なぜなら家族に対して伴走型支援を十分に提供できていれば、「本人が拒否するから」などの理由で中断は起こらないはずだからです。前述した通り、そもそも本人がつながりにくいのがひきこもり支援の特徴です。にも関わらず、その理由によって家族への支援が中断してしまうのは、家族支援の目的を、本人と支援者がつながることに置いてしまっているからなのかもしれません。本人のために家族が支援を利用しているならば、その本人が拒否したときに、家族の利用は中断してしまうでしょう。

家族支援における伴走型支援とは、その家族と支援者がつながることを目的とした関係を継続することです。ただしそれは決して容易なことではありません。この点については後述します。

2-3 問題解決が進展しないことを理由にした中断

「話すだけで進展が無い」「成果がでなかった」「役に立たない」「話を聞いていただき救われたが、息子の変化には繋がらない」「継続したいが話しても先がみえない」「具体的な指導・助言がなかった」「有効なアドバイスとは感じられなかった」「話を聞くだけで具体的な対策や継続的な支援がなく、利用しても無駄だと思った」「話を聞くだけで、共に生きる機関とは思えなかった」 - 【家族調査】(行政・福祉・医療)

「本人に支援等の効果が及ばない」 - 【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

問題解決が進展しないことを理由に中断した、という家族の回答も少なくありませんでした。これはそのまま読むと、問題解決型支援が不十分であるために生じた中断である、と思うかもしれませんが、しかし、そのように解釈して、もっと問題解決型支援に力を入れよう、と行動してしまうのは間違いです。

重要なのはこれらの回答における「進展」「成果」が何を示しているのかという点です。回答者が求めていたのは、何についての具体的な「助言」や「対策」だったのでしょうか。ハンドブックにも示されていますが、家族が求める「成果」とは、多くの場合「本人の自立に向けた変化」です。そうであるならば、これらの回答は上述した「本人に繋がらないことによる中断」と同種のものであると考えられます。家族自身に対する伴走型支援の不足による中断です。

ひきこもり支援において、状況が変わらないことを理由に中断してしまうことも、伴走型支援が不十分であることによって生じます。何度も指摘していますが、伴走型支援は継続することが目的であるため、それができていれば「変わらないから」などの理由で中断は起こらないからです。この理由によって中断するのは、何かが変わることを目的にしているからでしょう。

とは言え、家族が支援を利用するきっかけの多くは、「本人をどこかに繋がりたい」「状況を変化させたい」という思いです。家族自身がどこかに繋がりたい、という願いから家族会を訪れることはあるかもしれませんが、その願いから行政や医療の窓口に行くことは少ないでしょう。したがって行政や医療では、本人をつなぎたい、問題を解決したい、という願いで来談した家族に対して、その思いを受け止めつつも、その家族自身とつながることを目的とした支援を提供する、という対応が求められます。

すなわち、役割として問題解決型支援に応じる立場を担いつつも、その利用者に対して、できる限り伴走型支援を行おうとすることが求められます。これは決して簡単なことではありません。たとえば、事態が切迫している場合、緊急の問題解決の対応が求められ、伴走型支援が不十分にならざるを得ないこともあるからです。

どのような状況にあっても伴走型支援を提供していこうとするには、表向きは伴走型支援を求められていないけれども、ひきこもり支援にはそれが必要だからあえて提供しよう、と考える価値観が要ります。その上で、それを行う相談技法と、それを可能とする状況(組織としての理解やフォロー、居場所の選択肢があるコミュニティ等)が必要です。この点については、後の「まとめ」に提言として改めて述べたいと思います。

2-4 多様な居場所の不足による中断

「気が合わなかった」-【家族調査】(行政・福祉・医療)

「あまり合わなかった」「合わなかった」-【本人調査】(行政・福祉・医療)

「居場所の人と馬が合わない」「自分に合わなかった」「居心地が良くないから」「女子会に今年2回ほど参加したが、参加者は専業主婦ばかり。みじめな思いをただけだった。専業主婦をひきこもり扱いするのはやめてほしい。収入の心配もないし家族もいて孤独死する心配がないなら引きこもりと呼ぶべきではない。孤独な専業主婦に対するサポート自体は必要だと思うが、単身無職引きこもりとは区別すべきだと思う」-【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

ひきこもり支援において居場所の提供は重要です。ただし、居場所を提供する場合、その利用を押し付けないよう注意が必要です。ひきこもりのための居場所を創ったのだからそこに参加しましょう、参加できないのはあなたに問題があるからです、という考えに陥ってしまうと、居場所の意義が失われてしまいます。

居場所は伴走型支援のひとつの形態として提供されるから重要なのです。伴走型支援がそうであるように、ひとりひとりにとって安心できる関わりを提供することが大切です。当たり前の話ですが、すべての人にとって安心できる場など存在しません。だからこそ身近な地域に多様な居場所を増やしていくことが重要なのです。

「自分に合わなかった」ことによる中断は本人のわがままではなく、伴走型支援の視点から捉えると、多様な居場所が不足していたことによって生じた問題です。上記の回答を書いた人が、居場所に行けなくなったのは自分のせいだと責めることのないよう、願わずにはられません。

○ ひきこもり支援につながりにくい要因: 3. ひきこもりに対する世間の冷たい視線

ひきこもり支援につながりにくい要因は、支援の現場に限らず、その背景にも存在します。むしろ背景要因の影響の方が大きいと思います。それは、ひきこもりに対する偏見、すなわち、世間がひきこもりの本人や家族に向ける冷たい視線です。ひきこもりは自業自得、自己責任の問題であり、本人および家族が自分たちで解決すべき問題であるという認識です。このような考えがいわば「あたりまえ」として広がっていることで、ひきこもりの本人や家族は、世間から冷たい視線を向けられます。それはまた、行政や医療などにおいて権威的な対応を生じさせる要因にもなるでしょう。

どうせ自己責任と言われてしまうだろうと思えば、本人や家族はひきこもり支援を利用する気になれません。勇気を出してせつかく支援を利用したとしても、そこで傷つけられ、その結果、改めて自己責任論を内面化させ、さらに孤独・孤立が深まることになってしまいます。

3-1 支援に対する不信感やあきらめ

「行政には限界があるため、期待できないから」「期待できないだろうとの思いが先行してしまいました」「(自治体の状況が) ひきこもりに関して前向きな状態でないため」「公的機関でたらい回しにされたことがあったので利用したくない」「(公的機関の支援は) わかりにくい」「公的機関の利用が特に必要でなかった」 - 【家族調査】(行政・福祉・医療)

「行きたくない、人を信じられない。自分を受け入れてくれないと思うと嫌だ」 - 【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

行政による公的サービスは、ここで言う「世間」の代表的な例のひとつです。みんなのものである「公」が、ひきこもり支援に対して消極的であることは、本人や家族に世間の冷たい視線を感じさせるでしょう。突き放されているように感じられるかもしれません。それが支援全体に対する不信感やあきらめを生じさせ、ひいては他者に対する恐れから孤独・孤立を深めてしまう要因になっているかもしれません。

3-2 支援を利用することに対する心理的ハードル

「一步踏み出すことができない」「心情的にハードルが高い」「踏み切れなかった」「迷っていた」「人目が気になる」 - 【家族調査】(行政・福祉・医療)

「利用するのに気が進まない」 - 【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

「自分が利用してもよいのか? という後ろめたさがあった」「支援を受けるのが情けない」「人が怖い」「電話も含めて窓口や知らない場所に連絡することが怖い」「引き出し屋のような、自分が望んでいない支援を強制されるのではないかとという怖さがあります」「人と話したくない」 - 【本人調査】(行政・福祉・医療)

「人と話したくない」「ひきこもりの時間が長くなると、人と会うことや話すことのハードルが高くなり、実際に会話や対応に戸惑ったりしてスムーズにいかない」 - 【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

助けを求めたとしてもどうせ冷たく扱われるだろうと思うと、支援を利用する心理的ハードルは高くなります。困っているのに助けを求められない状態に置かれてしまうので、困りごとをそのままにしていることになります。そのような自分に対して、さらに自責の念を抱くことになるでしょう。そして自分を責める気持ちは、世間に対する恥の意識を生じさせます。支援を受けることに「後ろめたい」「情けない」という気持ちになってしまいます。こうした思いが深まると、最終的には、誰とも話したくない、他者が怖いという気持ちになるでしょう。

3-3 そもそもどうすればよいのかわからない

「何をどのようにすればよいかわからない」「相談先がわからなかった」「相談の窓口がわからない。ケアの中身が見えてこない」「息子と話が出来ていないために、何を助けて欲しいかもはっきりせず、ただ見守る事しか出来ていない」「どのサービスが本人にとって良いのかわからない」 - 【家族調査】(行政・福祉・医療)

「ひきこもりの支援団体や民間団体が、何処にあるのか場所がわからない」「利用できる所を知らなかった」 - 【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

「どんな支援があるかわからなかった。支援先があることを知らなかった」「本人としては「ひきこもり」という概念は知らないし、そもそも家から出られないし、役所の存在も知らないのだから相談機関には行けない」 - 【本人調査】(行政・福祉・医療)

いったん孤独・孤立の状態に置かれてしまうと、どうすればよいのかがわからなくなってしまう。周りの人は「相談すれば」「支援を求めれば」と安易に思いますが、暗中模索の渦中にある人は、そもそも何が何だかわからないのです。「わからない」「知らない」という思いが、気持ちの中心にあるのではないのでしょうか。

なんとか相談にやって来た人の多くも、まず「どうすればよいのかわからない」と言いますが、その手前に、より多くの「わからない」状態の人がいます。そもそも支援の利用に対して「わからない」という思いの人は、潜在的にはもっとたくさんいることでしょう。

3-4 さまざまな要因の結果として健康を害してしまった

「疲れました」「自分がうつ病になってしまっ」「自分自身の病気の事で手いっぱい」「本人が自死したから」 - 【家族調査】(行政・福祉・医療)

「体調不良で参加できていない」「子どもが不安定なため、利用できる時間がない」「(本人の病気のケア等で)参加が難しくなった」 - 【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

「気分の下振れで行かなくなった」「現状の生活で精一杯で、公的機関の利用まで気持ちが回らない」「現状がめちゃくちゃすぎて人に相談すること自体のハードルが上がってしまい八方塞がりになってしまっ」「通院の負担(病院に行くこと自体が精神的負担が大きい)にくじけて通うのをやめた」 - 【本人調査】(行政・福祉・医療)

「体調が悪くなった」「外出できなくなっていったから」 - 【本人調査】(民間団体・家族会・居場所)

孤独・孤立の状態は、心身の健康を害するリスクになります。なんとかひきこもり支援につながったとしても、すぐに状態が変化するわけではありません。先に体調の方が悪くなってしまっということもあるでしょう。利用後に体調が悪化してしまっ人もいますが、そもそも体調が悪くて支援を利用する余裕がない人も、潜在的にはもっと多いと思われまっ。

3-5 きょうだいの支援の利用に関する問題

「きょうだいだからと断られた」「(きょうだいと居住地が異なるため) どこに相談するのがいいのかわからない」「(両親に相談窓口を紹介しているが) 具体的に動くことはなく長い月日が流れている」「きょうだいができることには限界があるため」-【家族調査】(行政・福祉・医療)

「きょうだいが行ける会がない」「相談ができないので利用をやめた」「遠方のきょうだいではなく親が動かないとどうしようもないと思うから」「きょうだいができることには限界があり、問題の解決にはつながらないため」「家族会に参加をすることは考えましたが、行けるところを見つけれませんでした。そのうちに、兄と喧嘩になり、私にも私の人生があるし、こちらから手を出すのはやめようと思って今に至ります」-【家族調査】(民間団体・家族会・居場所)

【家族調査】から、きょうだいを書いたと思われる回答をまとめました。ここまで述べて来たように、支援の利便性の課題や利用者の制限の問題など、さまざまな要因によってきょうだいは支援の利用につながりにくい状況にあると言えます。

ひきこもりの本人と同居している家族は、社会から孤立した状態になりがちです。そのとき、離れて暮らすきょうだいの存在は重要です。問題解決を目的にするときょうだいに行きやすいことには限界があるかもしれませんが、離れて暮らしているからこそ本人や家族とつながり続けることができれば貴重な存在になります。

ひきこもりの本人と喧嘩して「私にも私の人生がある」と思った、という回答もありました。もしきょうだい本人や親と同居している場合は、ケアラーとしての役割を担う時間が多くなり、心身の負担も少なくないことでしょう。そのような視点で、きょうだい自身に対する支援を考えることも重要です。

○ まとめ (支援の利用の実態に対する提言)

ひきこもり支援の利用の実態について、主に自由記述の回答から詳しく検討してきました。特に、支援につながりにくい要因として、伴走型支援の不足という観点から考察を加えました。

伴走型支援と問題解決型支援は「両輪」で行われるものです。就労等のいわゆる「自立」を目指す問題解決型支援が無駄で不要だというわけではありません。本調査には、「(支援の利用の) 中断ではなく、ひきこもり状態を脱したので利用する必要が無くなった」-【本人調査】(民間団体・家族会・居場所) といった回答もありました。とは言え、ひきこもり状態で困っている人は増加傾向にあります。その背景には伴走型支援の不足がある、というのが本調査から示された考察です。

したがって、今後は伴走型支援の充実を目指すべきだというのがここでの結論です。最後に、その方法についていくつかの提言を述べたいと思います。

1. ピアサポートの充実を目指す

「同じ経験のある人（ピアサポート）でないと理解してもらえないと思っていたから」「家族会や同じ仲間の方が親身になってくれ話しやすい」－【家族調査】（行政・福祉・医療）

「一度しか行けなかったが、（家族会には）助けられた。涙が止まらなかった」「話を聞いていただけだが、見守るといふ支援が多く、進展がなかった。その頃は今考えると、自分自身の認知が凝り固まっていて、正解探しをしていて人を信頼できていなかった」－【家族調査】（民間団体・家族会・居場所）

「居場所に2週間に一度、出席し続け、人と関わりを継続し続けているのが気持ちの救いとなっている」「家族が利用していた。家族から話を聞くのが励みになっていた。自分自身気になっていたが利用しないままになった」－【本人調査】（民間団体・家族会・居場所）

本調査の質問項目は、支援の利用をためらったり中断した理由を問うものでしたが、その枠においても、上記の通りピアサポートの意義を書く人がいました。このことから、ひきこもり支援におけるピアサポートの重要性がわかります。

人と人がつながり続ける伴走型支援において、同じ経験のある仲間とつながる機会は重要です。特に、ひきこもりに対する世間の冷たい視線が存在している現状において、「自分だけでなかった」と実感し、温かく迎え入れられる体験はとても貴重だと言えます。

ただしここで言う伴走型支援におけるピアサポートとは、いわゆる本人・家族の「ピアサポーター」による支援に限りません。専門職の支援者が伴走型支援を提供する際に、人と人との関係を重視して行う関わりも含みます。様々な立場の者がピアサポートの価値を活かした関わりを行おうとすることが大切です。

2. 公的サービスとして伴走型支援を提供する

ひきこもり支援において「民間団体・家族会・居場所」の充実を図ることは重要ですが、同時に「行政・福祉・医療」において伴走型支援を提供することも必要です。最初からつながりを求めて家族会等に行く人もいますが、まず問題解決を求めて行政や医療に行く人がとても多いからです。しかしそこで伴走型支援が十分に提供されていないという問題が本調査によって示されました。

今後は、公的サービスとして伴走型支援の提供を充実させていくことが重要ですが、そのためにはどうすればよいのでしょうか。ハンドブックでは、支援における「価値や倫理」の重要性の指摘と、社会モデルに基づく相談支援のあり方などを解説しています。ここではその記述の重複を避け、公的サービスにおけるひきこもり支援の担当者の孤立の問題について考えたいと思います。

ハンドブックを読んだ公的サービスの支援者が伴走型支援の重要性を認識したとしても、それを実行するのは容易ではありません。なぜならその支援者自身の置かれている状況がそれを妨げていることが少なくないからです。特に、昨今の公的サービスでは効率性が過度に重視されており、専門性をもって早期に問題解決を行う支援の提供が望まれています。

時間をかけて人と人がつながり続ける伴走型支援とは、基本的な価値が異なるのです。管理者が業務の効率性ばかりに目を向けている職場において、担当者が伴走型支援を行うことは困難だと言えるでしょう。問題解決を求めてやってくる人に対して伴走型支援を提供することはただでさえ容易ではないのです。それを可能にするには組織としての理解やフォローが必須です。まず組織の管理者が伴走型支援の価値について正しく理解する必要があります(岩田 2025, 伴走型支援をひきこもり支援の「業務」として実践するために)。

また、担当者が組織の内外においてつながりを広げるための選択肢を持っていることも重要です。1対1の関係に留まらず広げていくには、まず支援者自身が多様なつながりを持っている状況が必要だからです。支援者が積極的に居場所づくりに参加し、地域の居場所等とつながっていることが大切です。それを可能にするには、次に述べる市町村プラットフォームを活用することが望ましいと考えます。

「家族会の話し合いに公的機関の方が参加しているので、多方面からの情報を得ることができる安心感がある」-【家族調査】(行政・福祉・医療)という回答がありました。この回答が示すように、民間と行政のどちらかの支援で十分なのではなく、両者がつながるなかで伴走型支援を提供できる地域を創っていくことが重要です。

3. 地域の居場所づくりの充実に市町村プラットフォームを活用する

ひきこもり支援における市町村プラットフォームは、全国の自治体に設置することが求められています。それは官民が連携してひきこもりという課題に取り組むための場所です。

本調査で示されたように、支援につながりにくい背景には、ひきこもりに対する世間の冷たい視線があります。この現状に対して、ひきこもりは社会全体で取り組む課題であるとの認識を広げていくことが大切です。そのためにはまず行政が公的サービスとしての支援の提供に積極的に取り組む姿勢が重要です。同時に、行政まかせにするのではなく、多様な主体が積極的に居場所づくり等に関わることも必要です。

そうした流れを生み出すには、市町村プラットフォームをうまく活用することが大切だと思います。まず行政が旗振り役となって、ひきこもりは社会全体の課題であると伝えていくために市町村プラットフォームを運営することが必要です。その上で、誰もが参加できて、地域の居場所づくりについて話し合える場とすることが重要です。市町村プラットフォームへの参加自体が、安心して他の参加者と出会い、つながり続けられる機会となれば、参加者の孤立を防ぎ、ともに活動することを支え合うようになるでしょう(岩田 2025, 地域づくりの土台として機能するひきこもり支援の市町村プラットフォーム)。

最後に、ひとつの回答を紹介します。「自分だけ救われても世の中が変わらない構造になっていることに、気づいてしまった」-【本人調査】(行政・福祉・医療)という回答です。ひきこもり支援に取り組む際には社会の側を変えていこうとする認識が必要です。そして、世の中を変えていくには、それを変えていこうとするアドボカシーの視点と、共に変えていこうとする仲間(ピアサポート)が必要であると思います。

ひきこもりのピアサポート活動の状況

公立大学法人埼玉県立大学 保健医療福祉学部
社会福祉子ども学科 教授 相川 章子

1. 身近なピアサポート活動の状況

【4】-（1）身近なピアサポート活動の状況について、本人調査で最も多かったのが「わからない」42.9%（42）であり、家族調査では「ある」39.9%（110）であったが、ほぼ同じ割合で「わからない」38.0%（105）が多く占めています。

【4】-（2）ピアサポート活動に参加経験の有無について、本人および家族調査で「ない」が「ある」を1.5倍ほど上回る結果となっていました。

これらの「ある」方の自由記述から、ひきこもりに関するピアサポート活動について類型別に分類を試み、その多様性を確認し、【4】-（2）「ない」理由から、ピアサポート活動に関する課題について考察します。

本人調査および家族調査の結果から、ピアサポート活動の状況として、多様な活動の実態とともに、課題として「認知度の低さ」、「活動の情報不足」、「活動のわかりにくさ」など、アクセシビリティの課題が浮き彫りになりました。

1) 多様なピアサポート活動

本人および家族調査の【4】-（1）身近なピアサポート活動「ある」および【4】-（2）ピアサポート活動の参加経験「ある」と回答した結果から、ひきこもりピアサポート活動としてさまざまなピアサポート活動が存在し、また参加されていることがわかりました。この多様さはピアサポート活動の特徴でもあり、価値とも言えます。一方で、ピアサポート活動を「知らない」「わからない」人にとっては「わかりにくさ」「つながりにくさ」ともなっているのではないかと考え、今回の調査結果で挙げられたピアサポート活動を以下、3つの累計（縦軸）、3つのレベル（横軸）に分類しました。（表1 P181）

縦軸：①広義のピアサポート：友人との語り、近所の付き合いなど
②狭義のピアサポート：家族会や当事者会などの自助的な活動等
③役割としてのピアサポート：ピアサポーター、ピアスタッフ等

横軸：①個人レベル：ピア相談、電話相談、訪問相談、同行支援等
②集団レベル：交流スペースでの語り合い、自助グループ活動、ミーティング等
③地域社会レベル：講演会、勉強会、イベント、行政への要望活動等

この他にもいろいろなピアサポート活動はありましたが、主な活動のみを表示しました。

本調査におけるピアサポート活動は、②狭義のピアサポート、③役割としてのピアサポートを示しています。このように、ピアサポート活動といっても多岐にわたっていることが今回の調査からも明らかとなりました。すべてとても大切な活動であり、またこうして多岐にわたる活動はピアサポート活動の重要な特徴でもあります。一方でピアサポート活動のわかりにくさを招いているとも言えます。

本来、ピアサポートとは、インフォーマルな自然発生的な仲間同士の支え合いの営みであり、状況、ニーズ、偶発的な出会い等々によって、創造的に、柔軟な活動が展開される可能性を秘めているものです。回答の中に「雑談」や「友人らとのおしゃべり」、「町内会の活動もピアサポート活動？」という回答もありました。ピアサポート活動は私たちの身近にたくさん存在しています。

家族会、勉強会やイベントについては、「参加する」という参加の仕方もありますし、「運営する」という参画の仕方もあります。どちらも「ピアサポート活動の参加」ということになります。

また、ピアサポーターとしての活動はピアサポート活動の一つですが、ボランティア、有償ボランティア、雇用などさまざまな形態があります。KHJにおいてもピアサポーター養成講座の実施など、ピアサポーター活動は重点をおいている取り組みの一つです。ピアサポート活動の担い手として重要な役割を果たす存在として、増えて多くの方が経験を活かして活躍されることが期待されています。しかし、回答のなかには、ピアサポーターとしての活動のみがピアサポート活動と捉えている回答も見うけられました。家族会の活動含めて、ピアサポーターの活動だけがピアサポート活動ではないこと、ピアサポート活動を広めていく上で重要な点だと考えます。

【表1 ピアサポートの種類・活動レベル・内容（本人・家族）】

類型	説明	個別	グループ	社会的活動	
①広義のピアサポート	インフォーマルな支え合い	・ ひきこもりの友人とお茶をする ・ 友人の話を聞く ・ （偶発的な）経験者同志の話し合い	・ 友人らとおしゃべり ・ 親同士・当事者同士の雑談 ・ 町内会 ・ 余暇活動への参加	・ 勉強会・学習会等イベントへの参加（個人として）	
（本調査における）ピアサポート活動	②狭義のピアサポート 当事者会、家族会、きょうだいの会、などの当事者会など（運営者と参加者が同居）	・ 自助グループで出会った方と個別に相談しあう	参加	・ 自助グループでの語り合いに参加 ・ 居場所に参加 ・ お茶会に参加	・ 啓発活動・イベントに参加 ・ 会として講演会・勉強会等イベント参加 ・ ピアサポーター養成講座に参加
			運営	・ 自助グループの運営（サポート） ・ 居場所を開催 お茶会開催	・ 啓発活動 ・ 会として講演会・勉強会等イベント運営 ピアサポーター養成講座を運営 ・ 行政・民間支援団体との協働
	③役割としてのピアサポート	ピアサポーター（非雇用・ボランティア）	・ 友愛訪問	・ グループのファシリテーター等 ・ 居場所の運営 家族会の運営（サポート）	・ 体験発表会の運営 ・ 講演会・勉強会等イベント運営
	ピアサポーター（非雇用・有償）	・ 個別相談（電話・対面・訪問・家族支援・同行支援）	・ グループのファシリテーター等 ・ 居場所の運営 居場所への送迎	・ 体験発表会の運営 ・ 講演会・勉強会等イベント運営	
	ピアスタッフ（雇用）	・ 個別相談（電話・対面・訪問・家族支援・同行支援）	・ グループのファシリテーター等 ・ 居場所の運営 居場所への送迎	・ 体験発表会の運営 ・ 講演会・勉強会等イベント運営	

2) ピアサポート活動の実施主体別活動内容の整理

本人および家族調査より、ピアサポート活動の実施主体ごとに、活動内容や機能に特徴がみられました。以下の通り、①家族会、②行政・公的機関、③その他の民間団体等、の3つに分けて整理しました。

- ① 家族会（KHJ等）による活動：交流や分かち合い、ピアサポーターによる相談・伴走支援、運営等の手伝い、勉強会、心理教育等

- ② 行政・公的機関による活動：若者サポートステーション・精神保健福祉センター・ひきこもり支援センター・県のピアサポートセンター等への相談・居場所、普及啓発・登壇、ひきこもりピアサポーターの養成・資格
- ③ その他の民間団体等による活動：自助グループ、NPO 運営の居場所、クリニック内のミーティング、作品販売・手芸・カラオケ等文化・就労活動、町内会、知人宅への訪問、メール相談等インフォーマルな活動

3) 多様なピアサポーター活動

【4】- (2) ピアサポート活動の参加経験「ある」との回答者の自由記述欄のなかからピアサポーターとしての活動の抽出を試みました。本人と家族でその活動内容に特徴も見られました。

○ 本人調査より

本人調査の【4】- (2) ピアサポート活動の参加経験「ある」との回答者の自由記述欄のなかから、ピアサポーターとして活動について、役割・機能について主に4つに整理しました。

- ① 直接的な伴走的活動：当事者の隣にたち、寄り添い、経験を生かした活動（本人への寄り添い、訪問支援・アウトリーチ、電話相談、メール相談、送迎、等）
- ② 居場所・グループ活動：安心して居心地のいい場をつくり経験の語りを保証する活動（居場所のスタッフ・世話人、グループ活動スタッフ等）
- ③ 活動の組織運営：活動を維持するために必要な実務的な活動（家族会運営の手伝い、事務作業、ウェブ活動、公的機関の担当者との情報交換等）
- ④ 講演会・イベント等社会的活動：経験を活かして啓発活動等の社会的活動（講演会や勉強会の準備、スタッフ、イベントスタッフ、手伝い等）

○ 家族調査より

家族調査の【4】- (2) ピアサポート活動の参加経験「ある」との回答者の自由記述欄のなかから、ピアサポーターとして活動について、役割・機能について主に5つに整理しました。

- ① 直接的な伴走的活動：ピア（親・家族という立場）から他の家族に寄り添い共に歩む活動（傾聴、悩みや不安の分かち合い、親の気持ちをほぐす対話など「情緒的サポート」、情報提供、相談機関の紹介等）
- ② 活動の組織運営：家族会の存続を支える実務的な活動（家族会運営、司会、月例会開催、居場所運営、資料コピー、椅子出し、イベントの受付・準備等）

- ③ 専門機関との連携・介入：専門職と連携した活動等（訪問支援「会えない本人への訪問」「会える本人への訪問」、医療連携「精神科医と10年ひきこもっていた人を支援」「病院への説得」）
- ④ 講演会・イベント等社会的活動：講師としての活動、オープンダイアログの体験会など勉強会の開催
- ⑤ 政策への参画：行政の審議会への参加、厚生労働省事業への関与

本人および家族のピアサポーターとして共通している活動は多く、直接的な伴走的活動として、同様の経験をしている立場から、「気持ちをほぐす対話」として多様な手段での相談活動を行っていることと、家族会活動などの組織運営にかかわる実務的な活動、講演会・イベント等社会的活動がありました。家族のピアサポーターの活動では、医療や専門職との連携などによって具体的な支援・介入を行っているとの回答や、政策への参画などが挙げられていました。

2 ピアサポート活動の課題

設問【4】-（1）「身近なピアサポート活動の有無」本人および家族調査の【4】-（2）ピアサポート活動の参加経験「ない」と回答した方の理由および自由記述等を分析し、考察します。

1) 本人及び家族調査の共通する課題

ピアサポート活動をめぐる課題として、アクセシビリティの課題、活動参加の余力の欠如、ボランティア（無償）活動の限界、ピアサポーターとしての資質に自信がない、の4点が挙げられます。

（1）アクセシビリティの課題 ～認知とアクセスの圧倒的不足～

○ 認知度の課題 ～「知らない」「わからない」～

設問【4】-（1）「身近なピアサポート活動の有無」については、「わからない」が本人調査では最も多く42.9%（42）、家族調査では「ある」39.9%（110）に次ぐ38.0%（105）でした。本人調査で「ある」との回答の中でも「あることはわかるが活動内容まで把握できていない」という回答も見られました。

設問【4】- (2)「ピアサポート活動への参加の有無」については、「ない」が「ある」を上回り、本人調査 60.2% (59)、家族調査 58.0% (160) でした。その理由をみると、本人・家族ともに「活動する機会がない/なかった」が最も多く、次いで「その他」となっており、「よくわからない」「そもそも知らなかった」などが複数 (本人 7 件、家族 6 件) みられました。不参加の理由の選択肢に「わからない」を設定していなかったため、「活動する機会がない/なかった」と回答された方の中にも、「わからない」という方が含まれていたのではないかと推察されます。

ピアサポート活動について、参加の有無以前に「そもそも知らない」「わからない」という回答が多いことが、ピアサポート活動の最大の課題であることが本調査からは明確に示されています。

○ 物理的・心理的アクセスの課題 ～活動が身近にない、きっかけがない～

「近くにない」「オンラインもない」「地元で見かけない」「みつからない」「活動できる場所を把握できていない」「利用したくてもよくわからない」なども多く見られました。ピアサポート活動について知っていて、参加したくても、到達するための物理的・環境的な要件が欠如していることも挙げられました。

○ 多様さゆえの「わかりにくさ」

「具体的に何をするのかわからない」「ピアサポート活動の実態が不明」などの活動の見えなさによる不安が挙げられています。ピアサポート活動の多様さゆえの「わかりにくさ」と言えます。

活動の多様性はピアサポート活動の重要な価値でもあります。それは、既存の支援やサービスとは異なるオルタナティブとして当事者の声により柔軟かつ、創造性に富む活動であることを表しています。しかしそれゆえに、「わかりにくさ」をはらんでいるとも言えます。活動の多様性ゆえにピアサポート活動をより正確に、より多くの方に伝えることは非常に難しいことではありますが、よりわかりやすく、ピアサポートの価値を伝えていく工夫が必要となると言えます。

この「わかりにくさ」については、「わからない」という回答のみならず、本調査の設問【4】- (1)「ピアサポート活動はありますか」【4】- (2)「ピアサポート活動に参加したことはありますか」【5】「ピアサポート活動を望みますか」【6】「ピアサポート活動を充実するために必要なこと」などにおいて、「ピアサポート活動」の理解、イメージは回答者によって異なっていることから窺えました。例えば、本人調査回答で、「KHJ のピアサポート活動には参加したことはないのだから分かりません。当事者活動と呼ばれるものは手伝っている」との自由記述からは「ない」との回答のなかに、「ある」方も含まれていたことが考えられる回答例です。これにより調査結果にもゆらぎが生じていると考えられます。

調査については、ピアサポート活動のわかりにくさを前提に、調査実施に際し、「ピアサポート活動」とは何か、ということについての共通理解を得られるような説明を加筆する必要性があったことについては、今後の調査の反省点としてとどめておく必要があります。

「ピアサポート活動」という言葉の普及というよりも、家族会や当事者会などピアサポートを体感できる、経験を分かち合える場が広がっていくことが本質的なピアサポートの普及であると考えます。それは、これまでの「支援」とは異なる活動であり、関係性で、これまで隠したいと思っていた、なければよかったと思っていた当事者としての経験が活かせるという場でもあるからです。これまで「自身のこの言葉にできない苦しい思いはどうせ理解されない」という孤立感や、それによって自分や他者を責め、ますます孤立していく悪循環などなどを、わかりあえる人がいるという安心感は何にも変えがたい主観的な感覚です。それは口頭で説明しても難しく、その感覚を味わえるピアサポート活動に参加し、体験していただくことです。そのためにどうやって、電話一本もしくは来所への一歩を踏み出せるような情報提供、広報・啓発活動をしていくかということが喫緊の課題といえます。

(2) 活動参加の余力の欠如

自分自身の生活や心身を維持することで精一杯であるため、活動に参加する余力がないという回答も多く見られました。本人調査からは、「決めた日に動けるかわからない」「自分のことで精一杯」などの回答が多く見られました。また、ピアサポート活動を「時間や精神を削る作業」として捉えられており、心理的ハードルがあがっていることが窺われました。ご家族調査からは、「80代で体力がなく、家事で精一杯」「8050問題」の切実な現状や、「きょうだいのひきこもり」「共働きの娘夫婦の孫のお世話」など、家庭内でのケア役割が重複しており、自分の時間が持てない実態なども浮き彫りになりました。「心のゆとりがない」「時間の余裕がない」という回答も多く見られ、時間的余裕のなさも参加できない要因として挙げられました。

(3) ボランティア（無償）活動の限界

「ボランティア（無償）で続けることの限界」や「交通費・場所代の負担」など、生活に余裕がない中での活動に対する持続可能性への懸念が双方にあります。本人も家族も、現在の今の生活で精一杯ななか、遠方への移動、見合わない報酬、生活を圧迫する活動負担、ボランティア活動への余力はないとの声も多く見られました。ピアサポート活動＝ボランティア活動という認識が普及されていることも窺われます。

活動の持続可能性、継続性を考えた時に、ボランティアのみに依存する運営には、限界があることが本調査から浮き彫りになったと言えます。

(4) ピアサポーターとしての資質に自信がない

本人調査より「ピアサポートができる能力がない」「人のサポートはできない」、家族調査より「話を聞けるような自信がない」「自分に強いコントロール欲があるため」などピアサポート活動をする資質がない、自信がないとする理由も複数挙げられました。

ピアサポート活動は「人を支援する活動」というイメージがあることがわかります。またピアサポート活動することにある一定の能力が必要とされていて、「人をサポートする力」「人の話を聞く力」「他者をコントロールしようとしめない力」などが資質として考えられていることがわかりました。

ピアサポーターは「相談する人」「支援する人」ではなく、上下関係や二項対立的な立ち位置に立つ人ではなく、「支援するーされる」関係を超えて、同様の経験を通してきている者として、ただ隣にいて、おしゃべりする人、ただ一緒にいて雑談する人、目的などなく、ただ居心地の良い空間を共有する人、として存在できる人であることにとても価値がある存在だと言えます。一方で、有償にて役割をもって、個別の支援（訪問支援、相談支援等）を行ったり、自身の体験を語り講演を行うなどの普及啓発活動、責任を持った役割もあります。自身の状態、希望等に応じて主体的に選択できる環境を整えていくことも今後の重要な取り組みとなると考えます。

2) 本人調査から見えるピアサポート活動の課題と特徴

(1) 本人のピアサポート活動の課題

本人調査の回答より、「自己の尊厳と回復のプロセス」としてのピアサポートを求める声が挙げられました。以下の5点にその特徴を整理することができます。

- ① **心理的安全性が最優先**：「否定されない」「順番で話さなくていい」など、対人恐怖や自己不信を刺激しない環境（ユーザビリティ）への期待。
- ② **「ピア」ゆえの心理的リスク**：「当事者同士は不安定でトラブルになりやすい」仲間だからこそ傷つくことへの警戒感も挙げられています。似た者同士で固まることで、社会からさらに隔絶される（「ピアこもり」）ことへの不安。
- ③ **境界線（バウンダリー）の曖昧さ**：「変な支援者に巻き込まれたくない」という、善意による介入が支配や依存に変わることへの恐怖。
- ④ **既存支援への抵抗**：専門家の「成果主義（就労などのゴール設定）」に違和感や疲れを感じており、等身大で「響き合える」仲間としての感覚の重視。
- ⑤ **役割への葛藤**：誰かを支えたい意欲（自己有用感）はあるものの、体調の波や責任の重さに耐えられるかという不安との間での揺れ動き。

(2) 本人のピアサポート活動参加への課題対策：参加のグラデーシヨンの保証

本人の未参加理由に対応するために、ピアサポート活動を「やるか・やらないか」の二択を迫るようなあり方ではなく、以下のようなさまざまなレベルでゆるやかに、主体的な選択が可能な「参加のグラデーシヨンの保証」が必要であると考えます。また、これは段階的なステップアップということではなく、今日は参加B、来週は参加A、など、体調や状況等に応じて柔軟に選択が可能であることが大切だと考えます。

参加A：情報を眺めるだけ、または匿名でチャットを覗くだけ（低刺激・アクセス重視）

参加B：調子が良い時だけ参加できる単発の集まり（低拘束・ユーザビリティ重視）

参加C：役割を持ち、少額でも対価が発生する活動（自己有用感・経済的自立）

一参加者から「サポーター」という役割の間に「サポーター体験」や「ボランティア」など多様なあり方を許容するシステムを可視化し、ご本人が選択できることが、アクセシビリティ改善につながるのではないかと考えます。

また、責任を細分化し、一人の参加に左右されないあり方を担保し、当日キャンセルOK、短時間OK、発言なしOKなどの低負荷な参加を担保しておきます。

3) 家族調査からみえるピアサポート活動の課題と特徴

(1) 家族のピアサポート活動の課題

家族調査からは、本人（経験者）の課題とは異なる、「**多重ケア・多重役割による疲弊**」や「**スティグマと心理的防衛**」が家族特有の課題として挙げられます。

① 多重ケア・多重役割による物理的限界

家族は、本人のケアに加え、高齢の親の介護、孫の世話、家事など、物理的に「自分の時間（リソース）」が枯渇している状態（アクセシビリティの欠如）が顕著に見られました。「80代で体力が限界」「家事で精一杯」という高齢化に伴う体力的障壁や、「他のひきこもる子の世話」「孫の登校支援や共働き世帯の手伝い」など家庭内での役割が重複しており、自分のための時間が確保できない状況の深刻さも見えてきました。また、家庭の経済的支柱であることで仕事も含め、多様な両立を課せられている状況によって家族が心理的に追い込まれていく様子も窺えました。

② スティグマ（恥の意識）と心理的防衛

家族調査では「ひきこもり自体を隠しておきたい心情」などが挙げられており、本人以上に社会からの目を意識していることが窺われました。これらは地域や対面での活動に参加するハードルを押し上げているといえます。また行政等の公的機関の支援やサービスへのアクセスを困難にしている一因とも考えられます。

ひきこもりという事象を外部に開示することへの強い抵抗感が、アクセシビリティ（参加しやすさ）を著しく下げています。

③ 対象設定の誤認

「本人が対象で家族は対象外」という認識をしている回答もあり、ピアサポート活動に対する正しい広報活動の必要性が強調されます。

(2) 家族のピアサポート活動参加への課題・対策

家族の未参加の理由に対応するためには、「家庭から離れずに済む」工夫と、「家族自身のケア」への対応について、下記の3点の対策が必要だと考えます。

- ① 「隠れたまま」参加できる仕組み：対面だけでなく、匿名性の高いオンラインサロンや、顔出し不要の電話相談など、スティグマを刺激しない入り口の設置。
- ② 「役割の細分化」と「すきま時間」の活用：「5分だけ他の親の話を聞く」といった、多重ケアの中でも可能な極小単位の活動（マイクロ・ピアサポート）のデザイン。
- ③ 「家族は対象外」という誤解の払拭：「本人のための活動」の付随物ではなく、「家族の人生を取り戻すための活動」であることを明確に打ち出した広報。

4) 本人調査と家族調査からみるそれぞれの特徴

当事者本人の未参加理由が「対人不安」や「無気力」に寄っていたのに対し、家族は「ケアの連鎖（孫、家事、別の兄弟）」に縛られているという特徴がありました。それぞれの特徴を表にしてみると、特徴が見えてきます。（表2）

【表2 本人と家族のピアサポート活動に関する調査結果整理】

比較項目	本人（経験者）	家族	
参加の動機	孤独の解消、自己肯定感の回復	悩みの共有、情報の入手、現状打破	
最大の障壁	心理的安全性、 バウンダリー、役割葛藤	アクセシビリティ・ ユーザビリティの課題	時間不足、体力限界、 スティグマ
活動への期待	「ただ居るだけ」の許容	「具体的な解決策・学び」の提示	
運営への不満	固定的な役割、ワンマン運営	負担の偏り、年齢的な限界	

3 ピアサポーターの役割や価値の認識

設問【4】-（5）「ピアサポーター養成講座の受講状況」については「ある」は本人調査 18.4%（18名）、家族調査 20.7%（57）と2割前後となり、8割前後が「ない」との結果でした。

「ない」と回答の理由を整理すると、本人、家族調査で挙げられた理由として以下の5点で、①～④は両調査に共通していました。

①【ピアサポーターの養成や活動を知らない】

ピアサポート活動を含めてピアサポーターについても認知度、アクセシビリティの課題で、啓発活動の重要性に繋がります。

②【ピアサポーターになる自信がない】

「自信がない」「現時点で要求される能力を満たさないため」「人を支える精神的余裕はない」「他のひきこもりの方や親の方の話を聞いたり相談にのったりするほど余裕がない」などが挙げられています。あくまでもご本人の主体的な希望によるものであることを十分に担保することは大切です。一方で、ピアサポーターに対する認識が、2-1) - (4) に述べた通り、「他者を支援する人」などと理解されている場合に、心理的ハードルが上がり、「自信がない」となっている場合も見受けられます。ピアサポーターに対する正確な普及啓発、広報活動が喫緊の課題となります。

③【ピアサポート活動を行う時間、余裕がない】

3) - (1) -①で述べた通り、とりわけ家族においては家庭内等での多重ケア、多重役割が課せられている状況と、ボランティアが多い実態が困難にしているといえます。

④【ピアサポート活動に興味・関心がない】

正しい認識を得た上で、興味関心がないのであれば良いのですが、イメージや不十分な認識等によって関心がないとされている場合も、本調査結果からは考えられます。ピアサポーターに対する正確な普及啓発、広報活動が喫緊の課題となります。

⑤ (家族調査のみ)【その他】として、

子どもの状態が改善したから、家族が受講するものではないと思っていたので、などの声もみられました。

総じて、本項において浮かび上がった課題は、ピアサポーターを含むピアサポート活動に関する正確な普及啓発および広報活動の必要性と言えます。

ピアサポート活動を望むか、調査回答からの考察

公立大学法人埼玉県立大学 保健医療福祉学部
社会福祉子ども学科 教授 相川 章子

1. あなたはひきこもりピアサポート活動を望みますか

【5】- (1) 「あなたはひきこもりピアサポート活動を望みますか」の設問について、本人調査では「はい」40.8%(40)、「いいえ」20.4%(20)、「わからない」37.8%(37)、家族調査では「はい」44.9%(124)、「いいえ」7.6%(21)、「わからない」38.0%(105)と、本人調査に比べて「はい」が多く、「いいえ」が少ない割合となっていました。

「わからない」との回答が4割弱占めていることから、「ピアサポート活動」についての認知度の低さを露呈する結果となっています。また、「ピアサポート活動」に対する認識は回答者によって異なることが確認され、それぞれの回答者が「ピアサポート活動」をどのように規定し、イメージして回答したかによっても結果は揺らぐことが予測されます。本結果について、それぞれの自由記述を分析し考察を加えます。

1) ピアサポート活動の独自性

(1) 本人調査からみえるピアサポート活動の独自性：「はい」自由記述より

ピアサポート活動の核となる価値として「いるという事実だけで十分」「誰とも話さなくてもいい、あなたでいいよという感覚」「当事者としてこれでいいんだ」という無条件の存在の肯定や、同じ経験者同士としての「安心感」や「気兼ねのなさ」は、共感や理解を得て、生きづらさの共有、孤立からの解放など、心理的安全性のもと、当事者性への信頼が挙げられます。専門家による支援との対比において、成果やゴールを急ぐ専門職の支援に「響き合えない感触」を抱いており、当事者同士の「仲間感」を求めており、ピアサポートの独自性を浮かび上がらせています。

これらから、ピアサポート活動は、成果を求める専門的支援に対して、「ただいてくれること」や「感覚の共有」などプロセスに価値を置いていることに特徴があると言えます。また、支援を待つだけでなく、「自分の経験を役立てたい」というサポーター志向を明示する方も多く見られ、そのことが本人のリカバリーの歩みのプロセスとなっていると言えます。つまり受動から能動への転換が図られるきっかけをピアサポートによって得ていると言えます。そして、従来の雇用枠組みではなく、ピアサポートを活動としての新たな「働き」として再定義することで、自己肯定感や自己有用感を実感し、存在の肯定を自らにも付すことができるようになるプロセスがあると言えます。

(2) 家族調査からみえるピアサポート活動の独自性：「はい」自由記述より

ひきこもりの本人のみならず、ご家族も孤独感、自責感、閉塞感のなかにある中で、ピアサポートによって家族だけで抱え込む限界（閉塞感）を突破したいという強い動機が見られます。一つは「息子の気持ちを知りたい」「改善する手がかりにしたい」など、ピア（当事者・経験者家族）の視点を取り入れることで、硬直した親子関係に変化を起こしたいという願いと期待が見られます。二つ目として「自分自身が親として支えられている」「気持ちを分かってもらえる」といった、親もまた「ケアされる側」でありたいという切実な思いを抱えていることが窺われ、親自身のメンタルケアとしての動機づけが見られます。三つ目として、「色々な視点を持つことでヒントが得られる」など、専門職にはない「生きた知恵」への期待が動機につながっていると考えます。

ピアサポートは、家族にとってのピア（当事者経験者や他の家族）は、「家族だけでは対応に限界がある」際の唯一の緩衝材として機能しています。専門職が「外からの介入」であるのに対し、ピアは「同じ痛みを共有する内側からの理解者」として、より深い納得感を家族に与えています。

2) ピアサポート活動の課題：「いいえ」「わからない」自由記述より

(1) 本人調査からみえる課題

「当事者同士」という関係性がマイナスに作用することの懸念として、「当事者は生きづらさを抱えている場合が多く、トラブルになりやすい」「変な支援者に巻き込まれたくない」など、境界線が曖昧なサポートに対して防衛的な意見も挙げられており、「専門家がいい」との回答もみられました。「不確実性」や「心身への負荷」が、参加や肯定をためらわせる要因となっていると捉えることができます。

ピアサポート活動は、これまでの既存の専門職支援との比較でどちらかが良い、どちらかが悪いなどの二者択一ではなく、これまでになかった立ち位置や視点の同様の経験のある人が隣にいてくれるという「オルタナティブ」としての特徴があり、本人や家族にとって選択肢が増えることに意義があります。

(2) 家族調査からみえる課題

家族調査からみえる課題としては、前述した課題とアクセシビリティとユーザビリティの課題は再掲するまでもなく、喫緊の課題として挙げられます。

家族の状況として、長年の苦闘による疲弊と、支援そのものへの諦めが感じられます。「80代で体力がない」「会場へ足を運ぶこと」など、高齢化（8050問題）に伴うアクセシビリティの課題はますます深刻化することが見受けられ、最も支援を必要とする重層的な課題を抱えた家族が物理的に排除されているという構造的課題があるといえます。

3) ピアサポート活動への期待と不安

本人調査からは、ピアサポート活動に対する3つの葛藤が浮かび上がってきました。1点目は、無条件の存在の肯定、共感し理解してもらいたいという安心感は欲しいけれども、馴れ合い（ピアこもり）は避けたいという思い、2点目として、責任感のある役割をもちたい、それによるやりがいを得たいという気持ちの一方で、約束などに縛られることには躊躇したという思い、3点目は、経験者にしかわからない当事者性は代え難い価値があり、大切だが、専門性も安全の担保として必要な場合もあるという思い、が錯綜し、絡み合っていると考えられます。

2. ピアサポート活動に望む活動内容

【5】-（2）「ひきこもりピアサポート活動として望むもの」については、本人および家族調査で同様の傾向でした。

「望む」（「とても望む」「少し望む」合算）の割合が最も多かったのが、本人調査・家族調査両者「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」（本人95.0%、家族92.0%）でした。次いで本人調査では「行政との協働」と「相談活動」（本人87.5%）、家族調査では「相談活動」（81.5%）となっていました。両者とも最も低かったのが「買い物などの同行」（本人調査65.0%、家族調査44.6%）となっていました。

しかし、本人調査においてはすべての項目で50%以上のニーズがあり、また家族調査においても「同行」以外はすべて50%以上のニーズがあることがわかりました。買い物などの同行支援についての回答が少なかったのは、設問【1】-（3）「本人の日常生活の状況」についての「本人が自ら興味関心のある場所などに行く」に、本人調査で約8割、家族調査で4割以上が「はい」と回答していることから本回答者については、同行支援の必要性のある人が少なかったと考えられます。

3. ピアサポート活動経験者への調査

1) 活動経験者の活動内容

ピアサポート活動経験者が、設問【5】-《1》「どんな活動をしています（した）か」については、「望む」活動とほぼ同様の傾向を示しています。本人調査では最も多かったのが「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」、次いで「ひきこもり経験の発表やイベントで話す」、次が「当事者会や居場所の運営や協力」となっており、家族調査では最も多かったのが「当事者会や居場所の運営や協力」、次いで「当事者会や居場所での傾聴・対話・話し相手」、次が「相談活動」となっていました。

本人が行った活動としては「ひきこもり経験の発表やイベントで話す」が、家族としては「相談活動」が特徴として表れています。

ピアサポート活動として、本選択項目の適切性についての検証は、「そのほか」の自由記述もあわせて検討する必要があると考えます。ピアサポート活動については、多様性に富み、レベルも内容も多岐にわたっています（1 - 1）。選択肢として提示することによって、回答者に一定のピアサポート活動についてのイメージを固定化する可能性があります。

2) 処遇や立場について

(1) 報酬の有無と報酬額

設問【5】-《2》-1) 報酬の有無については、本人調査では有償が 59.3% (16)、無償が 40.7% (11) と有償が上回っていますが、家族調査では、有償は 23.9% (17)にとどまり、無償が 69.0% (49) とはるかに上回っていました。

設問【5】-《2》-2) 報酬額については、本人が平均 8,531 円/1 回ですが、最頻値は 2,000~3,000 円で、家族回答者の 87.5%が 5,000 円台までとなっていました。(本人で一人 60,000 円 /1 回という方がいるため平均値を引き上げています)。家族が平均 3,850 円/1 回と本人の 1/2 以下となっていますが、最頻値 5,000 円台で、76%が 2,000~5,000 円台でした。最小値が本人 1,000/1 回、家族 500 円/1 回でした。交通費実費も賄われていない報酬額と考えられます。金銭的報酬ではなく、ピアサポートで得られるさまざまな心理的癒しや学びによって活動に参画しているものの、無償含めて、持ち出し状況が継続すると、モチベーションなどが減じ、活動の持続可能性も危ぶまれます。

家族にとってピアサポート活動は、ボランティアな印象が大きく、多重ケアや多重役割を背負い、時間的にも物理的にも心理的にもゆとりがない中で、ピアサポート活動へは一時的な参画が保障されていることがなければ、なかなか参加へのハードルが高くなることが予測されます。実際には、参加するとすぐに運営スタッフとしての役割を担うなどの実態をピアサポート活動の本調査で明らかになっています。

無理がない、主体的選択が担保された中での持続可能なあり方を保障するには、行政などによる助成等が不可欠と言えます。

(2) 立場

設問【5】-《2》-3) 「立場は何ですか」については、本人調査、家族調査共に、「a 家族会、当事者会を含む民間団体からの依頼、役割分担」が最も多く本人調査では 48.1%、家族調査では 54.9%と半数前後を占めていました。ついで「b 行政からの委託・委嘱」、「a, b 両方」でした。家族会や当事者会の依頼等が多くを占めていました。

3) 活動のきっかけは？

(1) 本人調査より

活動開始の時期は、①ひきこもり脱出後、②時間的・精神的ゆとりができた時（仕事を辞めて時間が取れるようになったタイミング、数年～十数年単位で踏み出したとき）、③段階的なかわり（ネット上の友人への相談やボランティアから、徐々に専門家、当事者団体とのかわりへと広げていった）の3つの時期に分類することができました。

きっかけについては、①他者から声掛け（家族会、居場所の世話人、医師、親、ピアサポーターら）、②依頼や紹介（支援者からの依頼、体験発表の依頼、行政の受託団体からの依頼）、③内発的な動機づけ（経験を無にしたくなかった、自分の過去を意味づけたいなど）の主に3つに分類することができました。

ご本人にとっての活動開始のきっかけは、それぞれ個々人の時間軸によるタイミング（カイロス）と出会いや声掛けなどの外発的動機と、自分の内なる変化への希求等内発的動機のかげ合わせに尽きるのだらうと思います。カイロ的に機が熟した時（時熟）に、周囲が止めたり、邪魔したりせず、一緒に隣で歩く、もしくは信じて見守ったり、応援する存在、もしくはそっと背中を押すような存在で、ピアサポートが最もその感覚を共有できる存在だと考えます。また、その時に掲げられている選択肢が、心理的安全性が担保された活動環境であり、それぞれにあったちょうどよい一歩が踏み出せるよう、選択肢のグラデーションが準備されていることも大切だと考えます。ピアサポーターの意見をききながら、挑戦し、時に失敗しても、隣にピア（仲間）がいれば大丈夫と思えるような環境整備やアクセシビリティやユーザビリティを整えていくことが大切だと考えます。

(2) 家族調査より

活動開始の時期は、家族自身のライフステージの変化に強く依存していることがわかりました。①退職後などの生活の区切り（退職後、家族会の居場所に行き始めた）、②家庭内状況の安定（家庭内の混乱が一定の落ち着きを見せた時期）、③長期継続（11年前に立ち上げた）の3つに分類できました。

活動開始のきっかけは、①家族会への参加、立ち上げ（「相談に訪れてそのまま自然と運営」「ピアサポーターに」「行政の家族教室への参加を機に親の会を発足」）②研修・学習会への参加（「ピアサポーター養成研修」「専門的な知識を得たことが転機になって」）、④行政からの依頼（市役所の職員の勧めで）、⑤子どものひきこもり（「子どものひきこもりが長期にわたったため」「我が子のひきこもりを理解した時たくさん悩む家族がいると知って」）、⑥役に立ちたい、支えたいという内発的動機「先輩として後輩家族を支えたい」「他の方の悩みにも寄り添う」「自分の経験が誰かの役に立てたらという思いから）、の6つに分類できました。

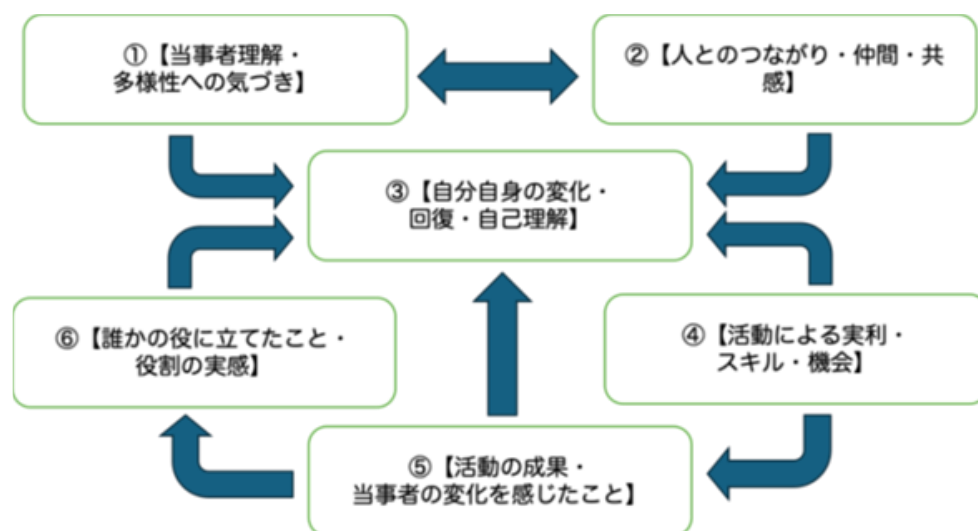
家族にとってのきっかけは、「親自身が自分の人生を生きようと思えた」という、活動への参加が親自身のアイデンティティの再構築（リカバリー）のきっかけとなったということが言えます。一方で、活動が長期化、固定化しやすいため、家族自身の加齢（8050 問題）を見据えた「運営負担を分散させるグラデーションのある役割設定」が、今後の活動を持続可能なありように整えていくことにつながると考えます。

4) 良かったことは？

設問【5】-《4》「ピアサポート活動をしていてよかったこと」の自由記述について本人調査および家族調査にわけて分析し考察を加えます。

(1) 本人にとってよかったこと

ピアサポート活動でよかったことは6つのカテゴリーに分類することができました。それらは互いに関連し合い、①【当事者理解・多様性への気づき】（「他者理解の狭さを強く感じる」「家族の温かさ、悩み、辛さを知り、自分の恵まれた環境、受けてきた愛情を再確認できる」「人の幸せの根源だと思える」）や、②【人とのつながり・仲間・共感】（「互いにエンパワメントし合える」「自分に合う生き方の話が普通にできること」）などが、③【自分自身の変化・回復・自己理解】（「自身の経験の整理にもつながった」「ひとりで抱え込まなくなった」「自己肯定感が上がった」「自分と向き合う事ができた」「生きる理由を得た」）へとつながっています。また、④【活動による実利・スキル・機会】（「お金がもたらした」「人脈作り」「世界が広がった」）で、⑤【活動の成果・当事者の変化を感じたこと】（「続けて居場所に来てくれる」「生活の中で少しずつ喜びを見つけたり、しんどさが軽減されている姿を見る」）により、⑥【誰かの役に立てたこと・役割の実感】（「誰かの役に立つこと」「ありがとうと言われる」「役割をもらえて嬉しかった」）し、③【自分自身の変化・回復・自己理解】につながります。（図 a）



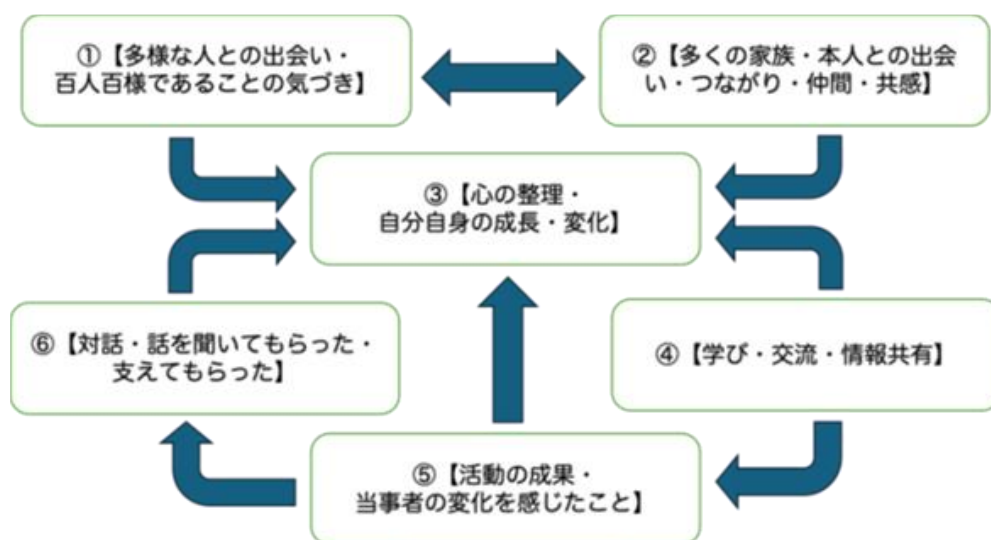
【図 a ピアサポート活動で良かったこと（本人調査・自由記述）】

ピアサポート活動は、一方的に「してあげる」活動ではなく、他者の苦しみや喜びに触れることで、自分自身の感情や記憶などを補完し、自己の再定義や他者への信頼回復など、「相互的な贈与」の活動となっており、本人のリカバリーにつながっていることが示唆されます。また、かつては隠すべき「弱み」と考えられていたひきこもり経験が、他者を勇気づける「資源」へと変換されることで、自己不信というベースが「社会的な存在価値」へと上書きされていきます。ピアサポートならではの独自の価値と言えます。リカバリーのプロセスには、「感謝」という中動態的感觉により「社会との和解」の過程を要します。ピアサポート活動によって、「愛されていることに感謝し、他者の多様な生き方を肯定できるようになった」という記述は、リカバリーの証を意味していると言えます。

(2) 家族にとってよかったこと

本人同様、ピアサポート活動で良かったことは6つのカテゴリーに分類することができました。それらは互いに関連し合い、①【多様な人との出会い、百人百様であることの気づき】（「色々な家族や人生があること」「(ひきこもりが)百人百様であることがわかりました」）や、②【多くの家族・本人との出会い・つながり・仲間・共感】（「多くの家族と出会えた」「仲間ができた」）などが、③【心の整理・自分自身の成長・変化】（「心の整理や落ち着きが得られた」「自身の成長につながっている」）へとつながっています。

また、④【学び・交流・情報共有】（「心理教育で目が覚めた」「交流や情報交換ができた」）で、⑤【活動の成果・当事者の変化を感じたこと】（「若者の小さな変化が見られた」「不安から安心へみんなが変化した」）により、⑥【対話・話を聞いてもらった・支えてもらった】（「心を開いて聞いていただけること」「話すことで心が自由になる」）し、③【心の整理・自分自身の成長・変化】につながります。（図b）



【図b ピアサポート活動で良かったこと（家族調査・自由記述）】

ピアサポート活動は、「話すことで心が自由になり、息子に対する見方も本人任せになり、あまり息子に干渉しなくなった。その結果、息子も自由に家の中では過ごせている。」「親の視野、枠が広がった」との回答に見られる通り、家族自身の【心の整理や自分自身の成長・変化】の場であり、そのことが「家族全体のレジリエンス」の向上につながっていることが示唆されます。それは、一方向の「支援するーされる」関係ではなく、ピアサポート特有の「話を聞いてもらったり」「話を聞いたり」の互惠性によるものと言えます。

一方で、「ひきこもるきっかけへの対策が全く見えない」という指摘もなされており、家族会の社会的機能についても期待が大きいことが窺われました。

4. ピアサポート活動を充実・継続していくために 自由記述（本人・家族【6】）から

設問【6】ピアサポート活動を充実・継続していくための意見として、必要性や条件整備、要望等についての自由記述欄について、1) ピアサポート活動に参加したことが「ある」と回答した本人および家族調査、2) ピアサポート活動に参加したことが「ない」と回答した本人および家族調査、をそれぞれ分析し、考察します。

1) 「ピアサポート活動に参加したことがある」と回答した方の自由記述

(1) 本人調査より

活動を充実・継続していくために本人調査より得られたことは、主に3点が挙げられました。

① ピアサポート活動の経済的基盤の確立と『正当な対価』の補償 （【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】）

「食べていけるくらいの収入がない」「無償ボランティアをする気はない」など活動の持続可能性、継続性に直結する課題として挙げられます

② 研修の充実と『質の向上』への探究 （【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】）

継続的な学びの場を求めており、失敗を排除するのではなく失敗から学び役割を全うするための継続研修が必要となります。またピアサポーターだけでなく、一緒に働く行政担当者、雇用主等も学ぶ必要性が挙げられています。

③ 広報・周知の強化（【ピアサポート活動の広報・周知について】）

ピアサポート活動の可視化へのチャレンジを継続し、活動の裾野を広げるとともに、声を出しにくい立場の想いの一つひとつが共有できるシステムの構築が喫緊の課題と言えます。

(2) 家族調査より

活動を継続・充実させるために、家族調査より得られたことは、主に4点挙げられました。うち3点は本人調査と重なりましたが、一点は家族特有の課題に対する対応策が挙げられました。

① ピアサポート活動の経済的基盤とインフラの整備

【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

会場費、資料作成費、駐車料金、事務局運営費に対する公的支援を求める声は多く挙げられています。また、固定の拠点場所を確保するための資金や市役所会議室の無料使用などのインフラ提供の必要性が挙げられています。

② 研修の継続・充実と質の向上

【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

「ひきこもり支援ハンドブック」の学習や、継続的な更新研修等の開催を望む声や、相談支援員としての専門性を高めるための努力と並行し、見合った賃金（謝礼）の確保を必要とする声も挙げられました。

③ 広報・周知の強化（【ピアサポート活動の広報・周知について】）

本人調査同様にピアサポート活動のPR不足、必要な人に情報が届いていないアクセシビリティを広報活動を充実させて改善させることが喫緊の課題です。

④ 家族特有の限界への配慮とサポート（【ピアサポート活動に望むこと】）

高齢化による活動の継続性の課題が今後ますます大きくなることが予想されます。活動を充実させるためには個人の献身に頼らない組織運営の検討は活動の重要なテーマとなります。

2) 「ピアサポート活動に参加したことがない」と回答した方の自由記述

(1) 本人調査より

ピアサポート活動経験のない本人による調査からは、ピアサポートに対する「根源的な期待」と参加を躊躇させる「不透明さへの不安」が浮き彫りになりました。以下、より充実・継続させるための課題について3点に整理します。

① 【ピアサポート活動の広報・周知について】

「ピアサポート活動が分からない」とする声は多数あり、「未知への恐怖」があり、それを解消するアクセシビリティのいい、わかりやすい「ピアサポート活動の広報・周知」が求められています。実際の活動風景の可視化や、研修内容を公開するなどの透明性を確保していくことが不可欠となると考えます。まずは知ってもらい、必要な人のもとに届くためにどうしたらいいかを、行動化することが重要と考えます。

②【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

①のためにも、運営資金の確保や、ピアサポーターや運営を支える人々の謝金等が前述してきた通り必要となります。

③【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

ピアサポートで重要なことは安心安全な場をつくり、保証することになります。安心安全な場の保証は、ピアサポーターら場のファシリテーターとともに作っていきます。心理的安全性が担保されるような人材の資質の担保として「ピアサポートの標準ガイドライン」のようなものの策定があると、未経験者の安心感につながるのではないのでしょうか。

(2) 家族調査より

ピアサポート活動未経験の家族の視点からは、活動への「強い期待と信頼」がある一方で、参加をためらわせる「サポーターの資質への不安」などが浮き彫りになりました。以下、より充実・継続させるための課題について4点に整理します。

①【ピアサポート活動が必要】

そう感じつつも、孤立から解放や当事者同士の共感への期待を大きく抱いていることがうかがわれました。

②【ピアサポート活動が分からない】

活動内容が不明、本人がどう感じているかわからないなど、未知なる恐怖を抱えており、一歩踏み出すことができずにいます。「ピアサポート活動の広報・周知について」の必要性が挙げられます。

③【研修などの充実、ピアサポート活動の質の向上】

「わからなさ」の一つには、ピアサポート活動の質の担保があるようです。「うまくお互いに支え合えるのか心配」「サポートする人の個人的スキルが高くないとできないと思う」と感じており、研修の充実と継続性を望まれています。「本人が他の当事者と会う意思がない」本人の状況や、自身がピアサポート活動をすることについては家庭の状況等で「支援ができる状況ではない」という声も挙げられています。

④【ピアサポーターの待遇、経済的な課題について】

前頁の(1) 本人調査と同様。

経験者がより充実させ、継続させるための課題と、未経験者を「安心」させるための仕組みづくりに関する意見として挙げられたものは、以下の4点に集約できます。

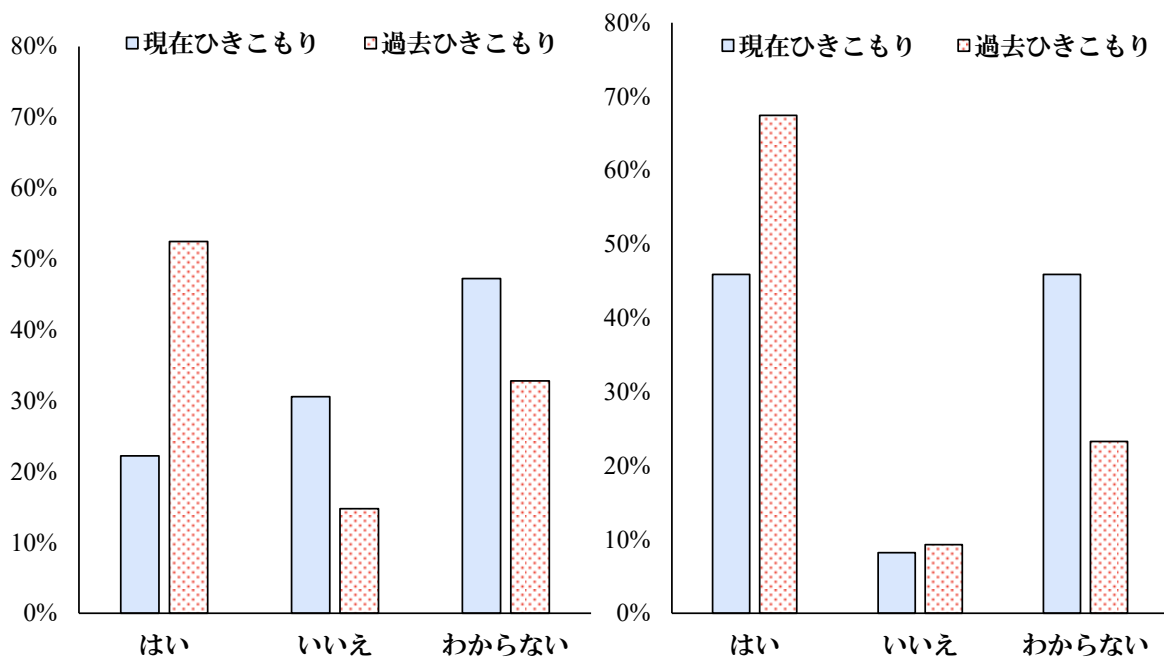
- ① ピアサポート活動の経済的基盤とインフラの整備
- ② 研修の継続・充実と質の向上
- ③ 本人への配慮を最優先した広報・周知の強化
- ④ 持続可能な体制と若手への継承と育成

ピアサポート活動、自由記述からの考察

武蔵野大学 人間科学部 人間科学科
准教授 野中 俊介

本調査の目的に合わせて、ここではピアサポート活動に関する回答を通して考えたことをまとめます。ひきこもりピアサポート活動を望むかどうかについては、本人調査、家族調査のいずれにおいても、現在ひきこもり状態にある方と、過去にひきこもり状態にあった方とで違いがみられました。

まず本人調査では、現在ひきこもり状態にある方で「はい」が22.2%、「いいえ」が30.6%、「わからない」が47.2%であり、「わからない」が最も多くを占めていました。これに対して、過去にひきこもり状態にあった方では、「はい」が52.5%と過半数を占め、「いいえ」は14.8%、「わからない」は32.8%でした。すなわち、ご本人では、現在ひきこもり状態にある方よりも、過去ひきこもり状態にあったの方が、ひきこもりピアサポート活動に対して前向きな回答を示していることがうかがえます。



図(参考) 状態別のピアサポート活動を望むかどうか
(左:本人調査、右:家族調査)

同様の傾向は、家族調査でも認められました。また、本人調査と家族調査を比べると、全体としてご家族の方が「はい」の割合が高い点も特徴的です。このことから、ご家族は、家族以外に同じような経験をもつ人とのつながりや、理解し合える支えの存在に、より強い期待を寄せている可能性が考えられます。

一方で、「いいえ」よりも「わからない」が多いことも重要です。これは、ピアサポート活動に対する関心がないというよりも、その内容やイメージがつかみにくいこと、あるいは人との関わりそのものに対する不安やためらいがあることを反映している可能性があります。これに対して、過去にひきこもり状態にあった方では、「はい」が多く、「わからない」が相対的に少ないことから、ひきこもり経験を経たことで、ピアによる支えの意味をより具体的に捉えやすくなっていることも考えられます。

こうした違いの背景を、自由記述の内容からもう少し丁寧にみていくと、単に「望む」「望まない」という分け方では捉えきれない、それぞれの立場や状態の違いが浮かび上がってきます。まず、本人調査において現在ひきこもり状態にある方の「はい」の理由には、「できることならばピアサポが相談員になりたいです。たとえ収入が少なくても、それだけで箔ができるので、人と会うのが気楽になれます」、「今は無理でも、自分が必要としているようなサポートを自分が他者にできるようになれたら」といった語りがみられました。ここからは、ピアサポートがすでに明確な活動として理解されているというよりも、「もしそのようなつながりがあれば助けになるかもしれない」という切実な期待として受け止められている様子うかがえます。

一方で、現在ひきこもり状態にある方の「わからない」には、「どんなものか具体的に想像できない」、「相手の方に失礼な言動をする可能性がある」といった声が目立ちました。これは、ピアサポートへの関心が乏しいというよりも、その具体像がつかみにくいことや、人との関わりそのものへの不安、自分にできるかどうかの見通しの立ちにくさが反映されていると考えられます。実際、「いいえ」と答えた方の中にも、「いま分が抱えていることが忙しくて、他人の支援までできない」、「人間苦手」といった、拒否というより負担感に近い語りもみられました。

これに対して、過去にひきこもり状態にあった方の「はい」の自由記述には、より具体的に、経験に裏打ちされた言葉が多くみられました。たとえば、「同じ経験をしている方なので、気を遣わずに済む」、「どうしても、専門職が行っている支援はゴールがあったり目標を突き付けられる」といった記述です。ここからは、過去にひきこもり状態にあった方が、ピアサポートを抽象的な支援としてではなく、理解し合える関係や役割、生きる手応えにつながるものとして、より具体的に捉えていることがうかがえます。

家族調査の自由記述では、また少し異なる意味合いが見えてきます。現在ひきこもり状態にある方のご家族の「はい」には、「家族では支えるのに限界がある」、「ピアの力はとても大きい」といった声が多くみられました。ここでは、ピアサポートはご本人のための支えであると同時に、ご家族だけで抱え込まないための支えとしても期待されています。ご家族にとっての「はい」は、ご本人への希望だけでなく、自分たちもまた孤立しないであいたいという願いを含んでいるように思われます。

また、ご家族の「わからない」には、「どんな活動かわからない」、「良い活動だと思うが、本人が望まなければ難しい」といった記述がみられました。つまり、ご家族における「わからない」も否定ではなく、情報不足や余裕のなさ、あるいはご本人の状態と合っているかを見極めかねている状態として理解するのが自然だと思われます。過去にひきこもり状態にあった方のご家族では、「私自身が助けてもらい、当人も元気になってきているので、次は恩返しのつもりで、何かやってみたい」、「同じ経験したものにしかわからない」といった記述が多く、ピアサポートの意義がより実感を伴って語られていました。

以上を踏まえると、ピアサポート活動に対する態度の違いは、単に賛成か反対かの違いではなく、その人が今どのような状況なのか、どれだけ人とのつながりや支援の経験をもっているのかの違いとも関係しているように思われます。現在ひきこもり状態にある方にとっては、ピアサポートはまだ輪郭のはっきりしない、少し遠い支えとして感じられている場合もあり、過去にひきこもり状態にあった方にとっては、意味のある経験や役割として受け止められやすいのではないのでしょうか。

そしてご家族は、ご本人以上に、家庭外を理解者や伴走者の存在を求めているようにみえます。そう考えると、今後ピアサポートを広げていくうえでは、その必要性を述べるだけでなく、どのような活動なのかを具体的に伝え、無理のない関わり方や安心して参加できる条件を整えていくことが大切であると考えられます。

断絶の深淵から響くカナリアの声 一人の経験者ピアサポーターから、カナリアの声を考える

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

「居場所よりどころ」ピアサポーター

「さっぽろひかり福祉会相談室あさかげ」ピアサポーター 大橋 伸和

最初に

北海道に住む一人のひきこもり経験者から本インタビュー調査を拝見したところ、北海道の歴史が身近ゆえでしょうか、炭鉱山の中、危険が迫ると鳴くカナリアという鳥の声が想起させられました。転じて生きにくい社会への警鐘になりうる調査であり、「ひきこもり」という現象だけに留まらぬものだとも感じています。今の私はピアサポーターとして働いておりますが、いつひきこもり状況に戻るかわかりません。それだけ辛い社会でもあるのです。

今回の考察は、私の経験を基に感じた考察を書かせていただきます。ひきこもり状態と表現されるみなさんには、多様な背景があります。すべての当事者理解につながる文章は書けませんが、様々な人に響く鳴き声の解釈を書きたいと思います。

1. 「身体の硬直」と「怠け」の誤解 ～冬眠する生命の防衛本能～

家族側の調査にある「昼夜逆転」「入浴や掃除ができない」「呼びかけに応じない」という困惑。それは外側から見れば「自律の欠如」や「怠け」に映るかもしれませんが、しかし、極限の緊張を生き抜いた経験から言えば、それは「動かない」のではなく「防衛のために固まっている」状態です。

人生経験から考えると、学校というシステムから排除され、成人期には、公的機関の窓口で存在を否定された衝撃のなか、私の身体は世界を「敵」と認識します。不規則な食事や不衛生な状態、あるいはゴミに囲まれた自室。それは家族にとっての「問題」であっても、本人にとっては、あまりに予測不能で不快な外の世界から自分を守るための、泥だらけのシェルター（避難所）なのです。

シェルターに立てこもる風景が思い浮かぶかもしれませんが、ひきこもる本人は様々な頑張りをしてきたと思います。私の場合はかつて自転車で泥だらけになりながら通信制高校へ通い、パニック発作と戦った社会生活、そして周囲の不理解や白い目。あの絶対的な孤独感こそが、今の彼らの沈黙の正体ではないでしょうか。

努力という言葉があります。その努力の感覚は、その人の状況状態で大きな違いがあると思います。例を出してみます。弁護士資格を得た人と、学校に1週間教室に通えた子。どちらの努力数値が高いでしょうか？ 一般的には前者だと思われそうですが、対人恐怖や予期不安など様々な背景を持つ人にとっては、後者の方が非常なる「努力」なのです。ひきこもる本人の中には、資格勉強の様なひとりの闘いのほうが得意な人もいます。しかし、努力数値としては、そういう違いが考えられないのです。

したがって、教室に行けているだけでとんでもない凄さなのに評価されないのです。

さらには、登校してもミスばかりが目立たせられるのです。努力の捉え方自体の多様さを、社会は感じているのでしょうか。

2. 「感覚の戦場」における合理的配慮の再定義

本人調査に記された「タバコのおい」への苦痛や「APD（聴覚情報処理障害）」による聞き取りの限界。これらは、私たちが世界と繋がろうとする際に直面する物理的な「痛み」であって、人それぞれにあるのです。

家族が「本人のマイルールへの固執」と呼ぶものは、本人にとっては「このルールを守らなければ感覚的に崩壊してしまう」という切実な生存戦略です。職場や公共の場において、何を頼めば自分が安心できるのかさえ分からないという絶望感を感じて、動けなさが生じることがあるのです。そこにこそ、ピアサポーターの役割があります。単なる就労支援ではなく、「この世界は、あなたの繊細な感覚を持ったままでも呼吸ができる場所なのだ」という環境設定、すなわち「障害者」などの特定の状態像に縛られぬ感覚的なバリアフリーを言語化し、社会へ翻訳していく作業が不可欠です。

3. 「8050 問題」の影と、経済的自律への新しい視点

家族が抱える「親亡き後」への焦燥感。金銭管理の不安、きょうだいへの負担、そして孤独死への恐怖。これは同年代の年齢にある私にとっても、他人事ではないリアルな重圧です。

しかし、ここで注目すべきは、本人の声のなかに「早く死にたい」という絶望と並んで、「大学へ行きたい」「生き立ちを活かしたい」という強烈な「学び直し」と「貢献」への意欲が混在している点です。彼らは決して「もらうだけ」の存在になりたい訳ではありません。失われた時間を取り戻し、自分という人間をゼロから定義し直すための「学び」と、自分の痛みが誰かの杖になる「役割」を、何よりも渴望しています。

調査では9割以上がスマホやPCを利用し、8割弱が自分の興味がある場所へ外出しています（本人調査：図【1】—3, P17）。完全に閉ざされた空間にいるわけではなく、ICT（情報通信技術）を通じて、あるいは趣味を通じて、社会との「細い糸」を維持しているのが現代的な特徴です。

自由記述では、「親亡き後の生活」「就労への焦り」「経済的不安」が切実に語られています（本人調査【1】—3自由記述 P18～23）。特に、親の援助に頼っている現状から「早く自立したい」と願いつつも、体力低下や対人恐怖が壁となっている葛藤が起こります。

では、どのような方法が考えられるのでしょうか。

あるがままのその人を大切にすることがまず考えられます。

私自身、ひきこもり状態からの変容は、自己否定と社会憎悪の中、その時々タテマエを大切にしながら動き始めました。他者から見ると現実逃避しながら視点を転じれば前進だったのです。最初はネットの仮想世界において、働いている立派な人物を演じながら対人交流経験や自信を育みました。

その後、ストレス性の激しい腹痛対策として、内科を受診している自分というタテマエで、精神科による薬物治療を受け安定しました。そのときのタテマエを否定されたり、指摘されたりすると、自分を守る盾として反発し、前進を阻害される感覚だったのです。

4. ピアサポートの使命 ～沈黙の温度を守る「持続的な熱源」～

今後の支援において、ピアサポートが果たすべきは、本人を「変える」ことでも「社会に適合させる」ことでもありません。

それは、雪の下で静かに春を待つ植物のように、派手な炎ではなく「持続的な熱」を供給し続けることです。本人の「声にならない叫び」を言語化する翻訳者となり、家族の「行き場のない不安」を受け止める緩衝材となること、人と痛みを共に分かち合うこと、この両輪があって初めて、ピアサポートは「依存」を超えた「共生」の道具となります。

5. ピアサポートへの期待

調査ではピアサポートに関し、その価値を認めつつも、「情報が届いていない」実態が浮き彫りになっています。身近にピアサポート活動が「ある」と認識している人は約3割に留まり、4割以上が「わからない」と回答しています（本人調査：図【4】—1 P33）。また、養成講座の受講経験も2割弱と低く（本人調査：図【4】—5 P38）、活動そのものが当事者に十分知れ渡っていないことが大きな課題です。

また、ピアサポート実践面においては「重すぎない関係性」を求める傾向が強いことが分かります。ピアサポートに望む活動として、「当事者会や居場所での傾聴・対話」が95%と圧倒的な支持を得ています（本人調査：図【5】—2 P45）。専門家による「ゴール設定のある支援」とは異なり、同じ経験を持つ仲間との「他愛もない話」や「否定されない場」が強く求められています。一方で、買い物などの「同行支援」や、無理に外へ連れ出すような「訪問支援」へのニーズは相対的に低くなっています（本人調査：図【3】 P31、自由記述 P35、図【5】—(2) P45）。自分のペースや私的空間を尊重した、適度な距離感での伴走を望んでいることが分かります。

現在のひきこもる本人は、ネットなどを通じて社会とのつながりを持ちつつも、将来に対して強い孤立感と不安を抱えています。既存の公的支援では「就労」などの成果を急かされるプレッシャーがあるのに対し、ピアサポートは「ありのままの自分」を認められる貴重な場として期待されています。

今後の課題は、ピアサポートの認知度を高めること、そしてサポーター自身の経済的処遇（約4割が無償）を改善し（本人調査：図【5】－《2》P47）、持続可能な支援体制を構築することにあります。私のピアサポート実践の場においても、処遇的課題があります。ピアサポートを継続すれば食べていけなくなる課題から辞めていく人も出ているのです。ピアサポート業界においては大きな損出と言えると思います。私も、ワーキングプアからの脱却は実現できておりません。処遇改善課題は喫緊の課題だと実感しております。

6. ピアと専門職によるハイブリッド体制

こうしたピアサポートの実態が窺えますが、専門職による支援を否定するものではなく、お互いに補完し合う関係性が必要ではないでしょうか。ここで、ピアサポーター経験者からの調査をみて考察するハイブリッド体制を提案してみたいと思います。

まず、第一に支援の入り口になる可能性です。ひきこもりが長期化している人は、専門職（特に行政や医療）に対して「説教される」「就労を強要される」という強い警戒心を持っている場合があります。まずはピアサポートによって「心の防衛線」を解くことが、その後の専門的な支援に繋げるための重要なステップとなります。

第二に、制度の狭間を埋める可能性です。専門職の支援は「30分の面談」「月1回の通院」など、時間や場所に制限があります。一方、ピアサポート（特に居場所活動）は、「ただ一緒にいるだけ」という安心かつ穏やかな時間を提供でき、孤独感を和らげる「緩衝材」の役割を果たします。

第三に、専門職によるセーフティーネットの担保です。ピアサポートだけでは、深刻な精神疾患や、8050問題に直面した際の法的・経済的な解決（生活保護の申請や遺産相続など）には限界があります。ここで専門職がバックアップに入ることによって、ピアサポートの「安心」と専門職の「解決力」が両輪となって機能します。本人と専門職を隔てる崖に対する、橋となりうる可能性をピアサポーターは秘めているのではないのでしょうか。

最後に、本調査の結果、当事者は『専門的な指導』よりも先に『ありのままの受容』を求めていることが明らかになりました。したがって、今後の支援体制においては、ピアサポートを支援の入り口（フロント）に置き、専門職が後方支援（バックアップ）を担う、ハイブリッドな連携体制の構築が、今後は必要性を増すと思うのです。

7. 結びに代えて：未来を創る「未完の地図」

「日々、穏やかな生活を過ごすことができれば幸せだ」という本人たちの願い。それは、成果主義や強さだけで繋がる現代社会への、最も静かで、最も力強い抵抗です。この調査に寄せられた一人ひとりの声も、すべては「新しい社会の地図」を描くための欠かせない断片です。

ひきこもりという経験は、個人の悲劇ではなく、社会がより優しく、寛容になるための「共有資産」になり得るのです。その確信を胸に、私たちは沈黙の向こう側を歩む人々の隣に立ち続けなければなりません。

今回はひきこもりに関する調査ですが、様々な生きにくさがある現代社会。そこで生活する皆さまも“ある種の当事者”であり、皆がピアであると言えるのではないのでしょうか。

生きにくさの警鐘とともに解消策を考えるきっかけとなり得るカナリアの声。本調査はその様な意義もあると考えています。

「ひきこもり当事者や経験者」と社会の中で名付けられますが、そんな私たちの「負の歴史」は、誰かの「光」に変わる。そう信じて、一歩ずつ共に進んでいきましょう。

なぜ今、ピアサポートが必要なのか？ 自由記述にみる「経験知」の力と制度化への課題

一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 共同代表
KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー
上田 理香

本レポートは、ひきこもり当事者および家族への調査結果をもとに、ピアサポート活動の意義と課題を考察しました。調査によれば、ピアサポート活動を「望む」との回答は、本人 40.8%、家族 44.8%に達しています。自由記述からは、既存の支援システムが求める「成果」とは異なる、「感覚の共有」や「存在（Being）の肯定」というピアサポート特有の価値が見出されました。

本稿では、個人の経験を社会的な資源へと転換する「経験知」のプロセスと、その意義を伝えるとともに、活動の無償性の高さが示す持続可能性への課題と、制度化に向けた展望について考察しています。

1. ひきこもる本人がピアサポートを望む理由

○ 支援ではない「感覚の共有」と「安心感」

多くの当事者がピアサポートを望む理由に、支援システムが求める「社会復帰」というゴール設定に対して、支援に伴う「変化」や「評価」への疲れ、または違和感が示されています。

公的機関や就労支援施設では、早期の「就労」や「自立」を唯一の正解（ゴール）としがちです。今は安心して休みたいと思っても、成果を急ぐあまり自分のペースが保てなくなり、支援が途絶することもあります。「どうしても、専門職が行っている支援はゴールがあったり目標を突き付けられる。……当事者の感覚や思いが響き合えない感触がある」（P42）。対して、ピアサポーターは、当事者を変化させようとする人ではありません。人間関係の苦手意識や不安感を抱えていても、「誰とも話さなくても……誰かと出会えれば……あなたでいいよ！という感覚」（P42）や、「今のままでいい、ただ居るだけでいい」という人や場は、それだけで安心感につながることを示されています。

また、ピアサポーターには「同じ経験をしている方なので、気を遣わずに済む」「ひきこもった経験から社会や対人不信感……生きづらさの感覚を共有しやすい」（P42）という、「ただ一緒に居ること」を共有できます。これらの声は、ピアサポートの本質が「Doing（何かをすること）」ではなく「Being（ただそこにいること）」の肯定にあるからと言えるでしょう。「今の自分でもいいんだ」という感覚の共有できる場は、社会（家族）からの圧力や他者との比較から自分を追い詰めていく当事者にとって、唯一の「救い」となりえます。

○ 経験を「財産」に変える、自己回復のプロセス

ピアサポートを望む声の中には、受ける側としてだけでなく、自らも「支える側」に回することで回復していきたいという意欲も見られます。「自分の経験を生かしたい」「今は無理でも、自分が必要としているようなサポートを他者にできるようになれたらいいと思う」(P42)。「人生の失敗」や「空白」だと感じていたひきこもり経験が、誰かの役に立つことで、意味のある「経験」に変わっていきます。苦しい経験の語りから、自分自身でその経験の意義をつかんでいくことができるのです。

「(ピアサポート活動を通じて)生きる理由を得た」「この活動自体が、生きていく希望につながる可能性を感じる」(P41)。

このようなピアサポート活動を通じて「ひきこもり経験が誰かの役に立てること」を実感し、自己肯定感を回復させていく過程は、助ける助けられるなどの上下・固定関係ではなく、「共に」「一緒に」支え合う、相互のフラットなピアサポート活動のなかで訪れます。ピアサポートしながら互いに元気をもらい合うのです。

○ 自分のペースで、「自分にもできる」という自信と、つながりを得ていく

精神的な支えに留まらず、ピアサポートを現実的な「社会とのリハビリテーション」として捉える視点も重要でしょう。「社会復帰のファーストステップにピアサポートが機能すれば一石二鳥」「たとえ収入が少なくても、それだけで箔(はく)ができるので、人と会うのが気楽になれます」(P42)

既存の職場へいきなり飛び込むことはハードルが高くても、理解のある仲間内での活動(有償ボランティアなど)であれば、過度なプレッシャーを感じずに経験を積むことができます。実際に活動した人からは、「文章力が向上した」「お金がもらえた」「人脈が広がった」といった、具体的なスキルやメリットを挙げる声もあり、「自分にもできるかもしれない」という自信につながっています。

○ 共に「生きていく希望」を創造する場

アンケートの声が共通して訴えているのは、ピアサポートは「支え合い」だけではなく、「共に生きていく希望を創造する場」であるということです。「これからどうしていきたいのかということと共に創造していきたい」(P41)

孤独を共有し、お互いの存在を認め合い、苦しい経験を価値へと変えていく、これまで生き抜いてきた(ひきこもってきた)あなたの経験、私の経験が、誰かの希望につながっていく、その「つながり」の中に、ピアサポートの真価が宿っています。

2. 家族がピアサポートを望む理由

家族アンケートの自由記述から浮き彫りになった、ピアサポートを望む理由は、大きく三つの柱があります。

○「自分だけではない」という圧倒的な安心感

活動を通じて得られたことの筆頭は、仲間との出会いです。「辛い思いをしているのは自分一人ではなかったと重い荷物を下ろすように話された」「同じ悩みを持つ親同士、心を聞いて聞いてもらえる」(P141)といった記述が、ようやく出会えた安心感を物語ります。特に、自分と同じように苦しんできた他者が、少しずつ明るい表情を取り戻していく姿（「すごく暗い顔をしていた方が、何度か会ううちに明るい雰囲気になった」）を見ること、自分もたどった道だからこそその喜びを伝えてくれます。

○ 親自身の変化、学びと気づき ～価値観の転換と「親の自立」～

興味深いのは、多くの家族が「自分自身の変化」をメリットとして挙げている点です。

「息子に対する見方が本人任せになり、あまり干渉しなくなった」「親の視野、枠が広がった」「自分のことを客観的に考えられた」(P140)

ピアサポートを通じて多くの事例や当事者の声を聴くうちに、親は「子どもを変えること」に執着していた自分に気づき、まずは「自分自身の心の平安」を取り戻すことの大切さを学びます。親が干渉をやめ、一人の人間として成長することが、結果として家庭内の緊張を解き、本人が安心して過ごせる環境を作ることにつながっているのです。

「(ひきこもりが) 百人百様の状況であることが分かった」(P141) という気づきも重要です。ステレオタイプなひきこもり像から脱却し、多様なケースに触れることで、親は「普通」という物差しを捨て、目の前の我が子独自の歩みを尊重できるようになります。また、元当事者がピアサポーターや支援者として活躍する姿に触れることで、「ひきこもりの経験そのものが、誰かの役に立つ力に変わる」(P51) という肯定的な気づきや学びを得ることができます。

○ 当事者の内面を理解したい

家族にとって最も苦しいのは、目の前にいる我が子の心が分からないことです。

親にとって、ひきこもる本人と会話のない状態が続くことで、拒絶されているように感じることも多くあります。しかし、同じ経験を持つ当事者や、そこから回復したピアサポーターの言葉を通じ、「動けない理由」や「内面の葛藤」を知ることで、親は初めて「何も言わないけれど、我が子も苦しんでいるんだ」ということを理解していきます。

「少しでもひきこもり当事者の気持ちを知りたい。それが息子を理解する事につながる」(P129)

当事者ピアサポーターは、断絶された親子関係に、「私だったらこんな風に感じますね」と本人の心情を想像しながら伝える「心の通訳者」でもあるのです。

○ 家族同士、共に生きていく、伴走し合える仲間

「家族だけでは支えるのに限界がある」「独りだと私が病む」(P130)といった悲鳴に近い声も散見されます。ひきこもり支援において、家族はしばしば「唯一の支援者」としての役割を背負います。しかし、出口の見えない状況で家族が孤立すれば、共倒れのリスクが高まります。「第三者的な支援者との繋がりが欲しい」「仲間が必要」という声も、家族だけで抱えず、信頼できる仲間（ピア）とともに、孤立せずにやっていくことの大切さを伝えています。

また、「息子の状態を少しでも改善する手がかりになるかなと思う」という言葉通り、家族は具体的な「手立て」を求めています。それは単なるマニュアルではなく、実際に困難を乗り越えてきたピアサポーターの「生きた知恵」です。専門家のアドバイスとは異なる、経験した者同士の体験的知識や日常の知恵こそが、次の一歩への勇気を与えてくれるのです。

3. 本人と家族が共通して持つプロセス～受援から貢献へ

本人と家族に共通するのは、恩送り、希望の継承から生まれる、活動の循環です。最初は「息子を理解したい」という一心で参加した親が、やがて仲間と出会い、自分自身を見つめ直し、最後には「自分も救われた。今度は自分の経験が誰かの役に立つなら」と願うようになる。この「受援から貢献へ」というプロセスは、ひきこもりを抱える家族や本人が再び社会と繋がるための確かな道筋になっています。

「人と助け合う姿を見せることは、当事者に必要なこと」「つなぐのは親切」(P129)という自由記述の言葉は、ひきこもり問題を単なる個人の問題ではなく、私たちがどのような社会を作りたいかという、より大きな希望への問いに昇華してくれます。

4. ピアサポート活動の「不透明さ」「ためらい」と「距離感」が示すもの

ピアサポートは大きな希望となる一方で、すべての当事者が一様にそれを望んでいるわけではありません。ピアサポート活動を望むかどうか、「わからない」は、本人 37.8%、家族 38.0%、「望まない」は本人 20.4%、家族も 7.6%となっています。これらの声から、ピアサポートへの認知不足などの課題を問い直すことができます。

利用する側としてあるのは、対人関係への強い不安です。「人間苦手」「仲間と上手くやれる自信がない」といった声は、新たなつながり自体が大きな負担になることを物語っています。当事者同士ゆえのトラブルを懸念し、「専門家がいい」「巻き込まれたくない」と、あえて距離を置いて自分を守ろうとする冷静な判断も見られます。

また、活動しようとする側からは、不透明さと負担感が指摘されています。「何をするのか想像できない」という困惑や、「決めた日に動けるかわからない」という体調面での不安が、一歩を踏み出す障壁となっています。また、ボランティアとして他者を支え続ける責任の重さや、自分の生活を優先したいという現実的な感覚も、活動への心理的距離を生んでいます。

さらに、「居場所でのピアこもり」(P44) という記述は、同質性の中に留まることで社会との接点が見えなくなる懸念を突きえています。ピアサポートを唯一の正解とせず、当事者が抱く違和感や「今は必要ない」という意思を尊重し、多様なつながり方の選択肢を持ち続けることが重要です。

5. 「ひとりじゃない」を支え続ける

－ 持続可能なピアサポート活動が拓く共に生きる未来への展望

○ ピアサポートが持つかけがえのない力

現代社会において、孤立や生きづらさが深刻化する中、同じ境遇を経験した者同士が支え合う「ピアサポート」の重要性は、これまで以上に高まっています。専門職による知識に基づいた支援では届きにくい、痛みの共有と対等な目線による「経験知」の関わりは、当事者の心が回復していく過程で、何ものにも代えがたい温かな力となります。

しかし、現在のピアサポート活動は、その大きな価値に反して、まだ不安定な土台の上に成り立っている側面があります。実態調査によれば、ピアサポート活動が無償で行われている割合は、当事者本人で40%、家族にいたっては69%に達しています。この数字は、活動の多くが「個人の献身的な持ち出し」によって維持されている現状を物語っています。今後、ピアサポート活動が誰もが安心して利用できる社会資源となっていくためには、この構造を少しずつ見直し、専門性と適切な対価を伴う「持続可能な仕組み」へと育てていくことが大切だと考えます。

○ 「質の向上」と「安全性の担保」：誰もが安心して参加できるように

ピアサポートは「経験」を糧にする活動ですが、その経験を支援に活かすためには、適切な準備と配慮が必要です。ピアサポーター、利用者双方の安全を守り、活動の質を保つことは、活動自体の持続可能性に繋がります。そのためにも、組織としてのスキルやルールの共有を丁寧に進めていくことが望まれます。

まず、「学び続けられる環境」の整備です。最初の講習だけでなく、定期的な振り返りや研修の場を設けることで、常に新鮮な視点を持って活動に臨むことができます。特に、グループ内での疎外感や不適切な関わりを防ぐための倫理観を育むことは、ピアサポートの信頼を守るための大切な土台となります。また、一人ひとりの状況に合わせた細やかな配慮も欠かせません。例えば、女性の利用者には女性のサポーターが寄り添うといった、心理的安全性を守るための工夫が求められます。さらに、支援する側とされる側が深い関係になりすぎて「共生」に陥ることを防ぐため、「心地よい距離感と境界線(バウンダリー)」を保つ技術を身につけることも、活動を無理なく長く続けていくための大切な知恵となるはずです。

○「経済的基盤」の確立と持続可能性：制度の谷間を埋めるセーフティネット

調査データが示す「本人 40%、家族 69%」という高い無償率は、活動を続けることがサポーター自身の生活や心身の負担になっている可能性を示唆しています。次世代の担い手を育て、活動を広げていくためには、「有償化の検討」と「持続可能な環境づくり」を念頭に置いて進めていく必要があるでしょう。

ピアサポーターの多くは、自らも困難を抱えながら活動しています。彼らが経験を社会に還元する歩みが、過度な負担にならないよう、交通費の支給や正当な報酬を公的予算から確保する仕組みを整えていきたいところです。これは単なるお金の問題ではなく、ピアサポートが「自分を活かせる仕事」や「生活の糧」として社会的に認められていくプロセスでもあります。「助けられる側」だった人が「誰かの役に立ち、それによって自立する側」に回る。この循環が公的に支えられることで、ピアサポートはより持続可能なものへと近づいていきます。

また、ピアサポートは「制度の谷間」を埋めるセーフティネットです。支援機関や福祉制度のはざまにある、ひきこもりの家族や本人たちも、誰もが集える「居場所」を地域に創り、活動しています。地域単位でピアサポーターが養成され、その活動資金が保障されることが望まれます。

○ 広報・周知と「目に見える化」：必要な人に届ける工夫

活動の素晴らしさがまだ十分に知られていないために、利用をためらっている方がいらっしゃるかもしれません。「ピアサポートって何だろう？」という問いに、寄り添うような形で答えていく工夫が必要です。

今後は、「活動の様子を具体的に伝えていく」ことに力を入れていければと考えています。訪問支援や同行支援の様子を記事や動画で紹介し、「どんな人が、どんなふうに手助けしてくれるのか」をイメージしやすくします。また、オンラインの集まりや地域ごとの窓口を整え、「どこにいても、必要な時に繋がれる」安心感を提供することを目指します。地域による差を少しずつ埋め、一人でも多くの人を孤立から救うセーフティネットを編み上げていきたいものです。

○ 支援の多様化と柔軟性：日常の暮らしに手が届くサポート

支援のカタチは、もっと自由で、暮らしに溶け込んだものであっていいはずです。「相談室へ行く」のが難しい時でも、「駅まで一緒に歩く」「数分だけ電話で話す」といった、ハードルの低い「スモールステップのピアサポート」があれば、最初の一步を踏み出しやすくなります。

また、住まいの支援や仕事の支援と手を携えることも重要です。生活保護を受けている方でも安心して利用できる住環境にピアサポートを組み合わせるなど、「**住まい・仕事・繋がり**」をセットで支える**包括的なアプローチ**が、当事者の生活を根底から支える力となります。一度の参加で終わっても、またいつでも戻ってこられるような、根気強く温かな関わりが大切になります。

○ 一人ひとりの熱意を「持続可能な社会の仕組み」へと変えていく

ピアサポート活動の未来は、それが「個人の頑張り」に頼るものから、「社会全体で支える確かな役割（存在）」へと進化できるかどうかにかかっています。

無償活動が、ピアサポートを支えているという現実を心に留め、ピアサポーターが届けている「専門家以上の理解と共感」という価値を、社会が正しく認め、適切な予算という形で応えていくことが望まれます。私たちは今、一人ひとりの熱意を「組織の力」へ、そして「持続可能な社会の仕組み」へと変えていく途上にいます。本展望が、行政への働きかけや、今後の活動を照らす一助となることを願っています。

自由記述から感じた「ひきこもり支援」のあり方

一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 共同代表
KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー
ジャーナリスト 池上 正樹

最初に：「支援されやすい人」だけが救われる現実

“支援されやすい人”は支援されるのに、生活保護も受給できずにいる人は保証会社の審査さえ下りずに苦しんでいる。

それが、これまでジャーナリストとして約 30 年にわたって見てきた「ひきこもり支援」現場の現実です。

では、“支援されやすい人”とは誰なのでしょう？支援者から「まず診断を受けましょう」「外に出られるようになったら支援します」などと声をかけられれば動ける人たちです。ところが、「ひきこもり中核層」ともいうべき外に出られない人たちは、法制度上、想定されていないので放っておかれている。

昔、「埋め戻し」という言葉があると、ある自治体の福祉部署の職員から聞きました。土を少し掘ったらいろいろと見えてしまったものの、予算も人もなく、どうしていいのかわからないので、見なかったことにして埋め戻すという意味だそうです。

長年、社会から自宅に避難している人たちが、自ら外に出たいと思えるようになるようなサポートも施策もほぼありません。法制度上の選択肢は、事実上、就労するか生活保護を受けるかの 2 択しかないために、「生活保護を受けるくらいなら、死んだほうがマシ」などと考えている人たちは、将来への「出口」が見えずに途方に暮れているのです。

「自分は社会から必要とされていない」「生きていたいと思えない」。そう絶望させてきたことが、8050 問題の背景にある。そんな社会課題に対する切実な声が、ひきこもり状態にある本人および家族の実態調査の自由記述からも浮かび上がって見えます。

本報告では、それらの声を「親亡き後への懸念」「本人が抱える生活の閉塞感」「ピアサポートへの期待と課題」の 3 つの視点から分析してみました。

1. 「親亡き後」と「8050 問題」で家族が抱える不安

○ 息子のことを思うと穏やかになれない

家族の自由記述において最も顕著だったのは、親の高齢化に伴う「親亡き後」の生活への強い不安です。

まず感じられるのは「家族の切実な不安」です。「8050 問題が迫りつつある」という刻々と時間が過ぎていく状況の中で、「親亡き後、本人が生きたいという意思があるのかが問題」と家族が懸念を抱えるように、この社会でそもそも本人は生きていきたいと思えているのか？という根源的な問いに、すべてが集約されているように思いました。

また、「今後のことをなかなか本人と話せない」などと焦りを募らせる親も多く、「私の心は息子のことを思うと、穏やかにはなれない日々」が続いている不安な心情が吐露されています。

「生きたいと思っていない本人に対して、どのように前向きに持っていくか、この状況の脱し方がわかりません」「親亡き後の経済的困窮や姉弟への負担が心配」といった本人の生存そのものや、残される兄弟姉妹への影響を心配する声も多く見られました。

○ 母親がいないと何も食べない

次に挙げられるのが、親亡き後、本人は「日常生活を維持できるのか」という具体的に生活維持の困難さを伝える記述です。

「家事もまったくしないので、母親が死んだ後にどうなるのか」「もともと食に関心がなく、母親がいない時は食べない。以前は1週間、食べないことがあった」などの命に関わる問題。

「将来、ひとりになっても生活ができるのか」など、親の献身的なケアが途絶えた瞬間に、本人の生活が破綻しかねない危うい均衡状態にあることが家族の記述からうかがえます。

一方で、「今できることを応援している」「心配は尽きませんが、今の生活を認め、励ましていきたいと思います」「伴走型、訪問看護サービスの手厚い支援で、学習意欲を取り戻し、親子で行楽地や登山に出かけるようになった」など、家族が前向きに関わることによって希望を感じるような記述もありました。

○ きょうだいとして、どう関わればいいのか

そして、最近急増しているのが、筆者も経験してきた兄弟姉妹（以下「きょうだい」）が抱え込む苦悩と、本人や家族との葛藤。今回の自由記述からも、「母が死んだら誰が兄の世話をするのか」「実家の経済が破綻しており、残されたきょうだいに丸投げ。介護と共にひきこもり問題まで抱えることになる。ひとりで社会につながってもらえる方法を知りたい」「きょうだいとしてどのように関わっていけばよいか、誰かと相談したい」などの声がありました。

とくに、高度経済成長期の昭和の価値観を刷り込まれてきた親の世代は、ひきこもる子や働かない子の存在を「家の恥」だと考えて、友人や知人に隠す傾向があり、外部に相談したがる親が少なくありません。そのような動かない親に代わって、自分の生活や家庭のある兄弟姉妹が負担を強いられたり親亡き後の相続や介護への対応に苦慮したりしている姿も、これらの声から浮き彫りになっています。

2. 本人が感じる住まいとお金、「詰んでいく」感覚

○ 利用できる資源の「選択肢の少なさ」に絶望

本人の自由記述からは、この社会で自分が生きていく意味を何とか見出そうとしながらも、制度の狭間にある「ひきこもり」状態の本人が、現実に利用できる社会資源の「選択肢の少なさ」や「世間の心ない声」、「自分で外出して来いと言うのは無理。皆それができなくて困っているのに」という無理解な相談員に絶望する様子が伝わってきます。

「家賃や生活費などを親に援助してもらっているのに、早く自立してなんとかしたい」と考えている声がある一方で、「昔からどこに行っても人間関係が上手くいかなかった」という本人は、「甘え、怠け者としてしか見られず、どんどん詰んでいき、外も怖い」と感じ、「余計、ひきこもりが悪化している」という悪循環に陥る感覚に苛まれていました。

○ 強さでつながる世界が億劫

「生きている意味を見い出せない」と希死念慮を募らせながらも、「もしひきこもりから出られたなら、人や社会の役に立ちたい」やるせなさ。また、「昔から私にDVしてきた」母の介護をしていることがつらいうえ、「近くに住んでいる妹一家も私の味方ではありません」というような周囲に味方が誰もいない状況は、本人の多くが共有している心情であり、とてもしんどいものです。

「ひきこもりは『恥』であるという偏見をどうにかしてほしい」「社会制度も働いていることを前提として組まれているため、仕事がないというだけで、とてつもない圧を受けているように感じる」「強さでつながる世界（成果やできることだけが賞賛される）が億劫で仕方がない」など、社会の側にある偏見や差別によって、生きづらさを生み出している背景もあります。

「ひきこもりは誰でもなりうること、持続可能な社会を維持していくために支援が不可欠であること等をもっと発信してほしい」と、情報発信を求める要望もありました。

○ お金を必要としない世界が欲しい

きっかけをつかみたくても、なかなか動き出せない。その要因の1つは「お金」です。

孤独死への恐怖や人とのつながりを求める気持ちはあるものの、「居場所に行くにもお金がかかる」「趣味で外出するにもお金がかかる」ため、お金が少ない生活の場合、「生きるだけでの節約が必要」です。結果として、「無料コンテンツが豊富なスマホやパソコンでの趣味になる」ため、そのうちに「外に出るのが億劫になる」というジレンマを抱えることになったのです。

だからこそ「お金を必要としない世界が欲しい」「社会的なことでも収入や所属がなくても気持ちよく生きられる社会が来てほしい」という願いがあるのです。

○ 質問ばかりで答えを求められる

「あなたの状態だと無理です」と言われて、支援を受けられない。こう記述した本人は、医療機関に行けない（あるいは行きたがらない）ひきこもり状態の人が、制度の狭間に取りこぼされていく典型的なケース。記述はこう続きます。「『障害もあるわけではないから、支援もないと思います』と言われ、本格的なひきこもりが始まった」

公的機関を中断した理由として、「上から目線で言われるのが嫌だった」「質問ばかりで答えを求められる」「提示された解決案に著しい隔たりがある」といった声が挙がっています。また、民間団体でも「施設長のワンマン体制」や「参加者が専業主婦ばかりで惨めな思いをした」など、本人の置かれた複雑な状況（単身無職など）への理解不足が壁となっています。

「居場所での相談が在住でなくても使えるようになるとありがたい」は、同級生などのいる地域の居場所には出かけられないという事情から、いま自治体の間でも対象者の見直しが進められています。

「今の支援は、基本的に就労を目指すこととイコール」なので、「もう少し個人の自由を尊重してほしい」という声や、「ひきこもることをひとつの生き方として認めてほしい」という訴えもありました。

「ひきこもりを無理やり外に出そうとする考えをやめてもらいたい」という声に象徴されるように、これまでは「ひきこもり支援」の名の下で「本人不在」の人権侵害が当たり前のように行われてきて、本人たちの「支援不信」にもつながっていたからです。記述にもありますとおり「まずは当事者に意見を聞いてほしい」を基本に据えて、私たちは学び直すべきではないでしょうか。

3. ピアサポートの役割と意義 —期待される「横の関係」—

○ ピアサポーターなら自分に合う生き方の話ができる

今後の支援のあり方として、専門家による「指導」ではなく、同じような経験を共有しているピアサポートへの期待が高まっています。

ピアサポートが求められる理由について、本人からは「当事者同士が一番話しやすい」「気を遣わずに済む」「専門職のようなゴールや目標を突きつけられない」といった安心感を重視する意見が目立ちます。

例えば、「仕事関係では知り合いも少なく孤立していたが、ピアサポート活動で知り合った仲間には気を許すことができ癒された」「仲間がいることで、悩んでいるのは私だけではないと感じられた」「お互いに無理せずやっていきたいとか、自分に合う生き方の話が普通にできる」など、仲間との出会いや共感できる活動であることなどがわかります。

「生きていても生きていない自分」「自己否定の人生観」だったという人は、「ピアサポート活動に出会う前は、自分の人生経験が何かの活動をする壁になっていた」のに、「生きる理由を得た」と記述しています。

活動による冥利としても、最低時給賃金には到底及ばないものの「居場所で働くことで収入がいくらあった」とか、「当事者ひとりひとりが生きていく現実には、これまでの自分の他者理解の狭さを強く感じる」など、当事者特有の視野の狭さから自ら脱して多様な価値観があることへの気づきが得られたこともうかがえます。

このように「ひきこもり経験が誰かの役に立つ」「役割をもらえてうれしかった」という「役割の実感」が得られる場所や機会をつくりだすことの大切さは、筆者が当事者たちと一緒に活動している季刊誌『SHIP!』の出版や当事者視点で考える講座などの発信活動でも同じように感じられます。

また、「(ピアサポーターが) いるという事実だけで十分」という、存在そのものが希望になるという声もありました。

○ 一人でいるとき声をかけてくれて嬉しかった

社会的な意義としては、実際にピアサポートを経験した本人から「初めて行った居場所に一人でいたら、ピアサポーターの人が声をかけてくれて嬉しかった。今もつながりがある」「持論ですが、専門家や保護者より、究極いちばん理解しているのは元当事者です」などといった肯定的な評価が寄せられています。

「専門職が行っている支援はゴールがあったり目標を突きつけられたりする。支援の方も、何か成果を出さなければいけないシステムがあるかもしれない」という構造的な問題を指摘したうえで、「仲間間のあるピアサポートの充実」を期待している声もありました。

振り返れば、筆者が社会人ファシリテーターたちと一緒に都内で開催していた多様な立場の人たちとの対話の場『ひきこもりフューチャーセッション「庵 -IORI-」』でも、会場で孤立している参加者に気づいてよく声をかけていたのは、ひきこもり経験者たち。まさにピアサポーターだったのだと思います。庵は、毎回100人を超える参加者を集め、皆がプロボノであったにもかかわらず、2012年から10年間続きました。その持続の秘訣は、参加者たちの自由な意思が場をつくりあげ、参加者とファシリテーターがお互いに成長し合えたことであり、それらの源泉も「ピアサポカ」でした。調査報告書の声は、そんな当時のことも思い起こさせてくれます。

○ 行政がその価値を認めて補助金を出してほしい

とはいえ、こうした様々な意義のあるピアサポート活動を充実、継続させていくにあたって、課題も浮き彫りになりました。

やはり代表的なのは、「社会的価値の認定と対価が不十分」だという意見です。

「ひきこもり経験は、専門家より貴重だと思っています。ですが、有償ボランティアとしては成立していないことが多く、大変残念です」という記述にあるように、「活動に正当な対価(謝礼)が支払われるべき」「行政がその価値を認めて補助金を出してほしい」という、ピアサポートをボランティアの枠に留めない「正当な対価がもらえる」仕組みづくりを求める声が強くなりました。

では、ピアサポートを持続可能な制度として普及させるにあたり、何をもって「正当な対価」と判断するか？ それは「活動した際の食べていけるくらいの収入」という声もあれば、「最低時給分と交通費は補償してくれないと」などと待遇の整備を訴える記述もありました。

○ 専門性や人権感覚を育む継続研修が必要

また「ピアサポーターがなんなのか理解していない」という認知不足は、そもそも「ピア」とは何なのか？という根源的な問いを突き付けられたということでもあり、改めて議論や周知が必要だと思えます。

「研修でどんなことを教えてくれるのかの内容や質の担保が必要」「定期的な研鑽の場（継続研修）が必要」「継続支援のために行政との連携や、代表など支援者の教育をしてほしい」など、支援としての専門性や人権尊重などの倫理観を問う指摘も重要であり、そうした人権感覚を育む研修も望まれます。

「女性のひきこもりには女性のピアサポーターを付けるなど、性別に気を付けたほうがいい」という、セクハラが発生しないような配慮を求める声もありました。

さらに、就労後の「社会復帰後の伴走型支援」や、メタバース（仮想空間）を活用した居場所など、多様な形態でのピアサポートが不足している現状も指摘されています。

○ 当事者目線の伴走型の仕組みを公的に支えて

自由記述から見えるのは、既存の「就労か生活保護か」という二者択一の支援では救いきれない、個別の事情を抱えた本人たちの姿です。親亡き後の不安を解消するためには、単なる金銭的援助や「働け」という指導ではなく、ピアサポートのような「当事者の目線に立った、伴走型の安心できるつながり」を公的に支えて、継続可能な仕組みとして社会に実装していくことが急務であるといえます。

従来の「支援されやすい人」だけではなく、制度の狭間に取りこぼされた（社会から見えない）本人や苦しんでいる家族を救うためにも、国や自治体には、持続可能なピアサポート活動への理解と、ピアサポーターに十分な報酬を支払うための財政的措置を喫緊に取り組んでいただきたいです。

最後に、「日々、穏やかな生活を過ごすことができれば幸せ」だと感じる本人の生活が守れるよう、皆がお互いの異なる価値観を尊重し、支え合える社会を構築できるよう願っています。

IV. 資料

ご本人用

2025年度KHJひきこもり実態調査 ご協力をお願い



インターネット回答
は、こちらから

本調査は、「令和7年度内閣府 孤独・孤立対策担い手育成事業」の交付金を受けて実施する「KHJピアサポート事業」の一環として実施するものです。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会が、20年以上にわたって実施してきたひきこもり実態調査は、

- ① 全国のみなさまの協力
- ② 全国各地で、ひきこもり支援施策策定の根拠
- ③ 2004年以來継続してきたことで、ひきこもりの実態についての信頼性などが得られています。また実態調査はKHJ組織内外において、行政や研究者も含め、ひきこもり問題・施策を考える際に活用されるなど、広く社会的な財産になってきています。

みなさまのご協力をお願いいたします。

◆本調査の主な目的について

おもに次の2点です

1つは、現在及び過去のひきこもりの状態から、どのような支援、サポートが必要と考えられるかをお聞きし、今後の支援策などについてまとめ、行政や社会に要望していきます。

2つは、ひきこもりピアサポート活動の実態は、地域によってその有無を含め様々です。今年度の調査では、ひきこもりピアサポート活動について、①実態を明らかにし、②ひきこもりピアサポート活動を創り継続・充実するために何か必要かを明らかにしていきます。

◆調査対象

ひきこもりの本人（過去に経験した人、断続している人など含む）及びその家族（親、きょうだい、おじおば等）としています。

調査用紙は「本人用」「家族用」別々にご用意しています。

◆ひきこもり状態とは

この調査では、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、生きづらさを抱え、概ね自宅にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）のことを言います。

*厚労省の説明では、以前「6か月以上」という期間が示されていましたが、厚労省は今年2025年1月発行の「ひきこもり支援ハンドブック」では、期間は問わないとしています。

◆本調査についてのお問い合わせ

KHJ全国ひきこもり家族会連合会
担当理事（事務局長）小林 080-3277-2002 メール kobayasi@khj-h.com
本部代表メール：info@khj-h.com

本人用調査用紙

【0-1】あなたが住んでいる都道府県をお答えください。
_____ 都・道・府・県 その他（_____）

【0-2】あなた、もしくはあなたのご家族は、KHJ全国ひきこもり家族会連合会の支部家族会に参加していますか。該当する□に、 し点をつけてください。

- a 自分だけ参加している b 家族だけ参加している
- c 自分も家族も参加している d 自分も家族も参加していない
- e 家族が参加しているかは分からない

※上記 a,b,c に回答された方は、もしよろしかったら参加支部名をお書きください
→ [_____]

【0-3】あなたの年齢をお答えください。（_____歳）

【0-4】あなたの性別をお答えください。 a 男性 b 女性 c その他 d 答えたくない

【0-5】家族との同居の有無をお答えください。

a 同居 b 一人暮らし c その他（_____）

【1】あなたのひきこもり状態についてお尋ねします。

(1) あなたは現在、ひきこもり状態ですか。

- a はい
- b いいえ（過去にひきこもり状態にあった）
- c 過去も現在もひきこもり経験はない

→ c と答えられた方は、ここで調査は終了です。ありがとうございます。

(2) あなたのひきこもり期間についてお尋ねします。

(例) 19才から1年6か月間と、24才から5年3か月間ひきこもっている場合

1回目：(19) 才から、(1) 年(6) か月
2回目：(24) 才から、(5) 年(3) か月

1回目：(_____) 才から、(_____) 年(_____) か月
2回目：(_____) 才から、(_____) 年(_____) か月
3回目：(_____) 才から、(_____) 年(_____) か月

(3) 日常生活についてお尋ねします。

該当する□に、☑ レ点をつけてください。複数選択可。

一部、たまに取り組むなどの場合も レ点をつけてください。

- a 家庭内では自由に行動する
- b スマホやパソコンを利用している(情報を得る、YouTubeを見る、ゲームするなど)
- c ひきこもりや生きづらさを感じている人の居場所などに出かける
- d 自分の興味関心のある場所などに行く
- e 自分の預貯金口座があり、自分で管理している
- f 家族の介護、世話をしている
- g 宅急便など訪問者に対応する
- h 家族と挨拶やおしゃべりする
- i 特に何もしていない
- j その他 ()

(4) 日常生活について、何か感じていることがありましたら自由に記載してください。

自由記述

(3) あなたは民間団体の支援や家族会、居場所などを利用していますか。

- a 継続的に利用している
- b 利用していたが中断した
- c 利用したい気持ちがあったが、利用できなかった/しなかった
- d 利用したことはない

(4) 上記(3)でb.c.dと答えた方にお尋ねします。その理由等を記載してください。

自由記述:

【3】地域で不足しているもの、今後拡充の必要があると思われる資源・支援についてお尋ねします。

必要とするものに ☑レ点をつけてください。複数選択可。

- a 当事者会や居場所(本人・経験者、家族)などが複数あり、選択できること
- b 当事者会や居場所などの運営維持への経済的援助
- c 相談支援(たらい回しなく話を聞いてもらえること)
- d 本人・家族の願いや思いを尊重した伴走型支援
- e つながり続ける継続的な支援
- f 訪問支援(強引に引き出す目的でなく、家族や本人のニーズに合った訪問など)
- g 親の介護や親亡き後の支援(親の高齢化に伴う介護や相続、8050支援など)
- h オンライン支援(オンライン/居場所・相談など自宅からでも受けられる支援)
- i ピアによる寄り添い支援(似たような体験を持つ本人・家族による同行支援や相談)
- j 居場所や外出時に必要な交通費補助
- k 短時間、短期間など自分のニーズに合った多様な就労支援
- l ひきこもる本人に対する公的な社会保障制度
- m 医療支援(オンライン・訪問診療、健康保険料の軽減、医療費の無償化など)
- n 居住支援(本人が継続的、ないし一時的に居住できる所など)
- o 日常生活支援(衣食住の世話やそれらを一緒に行動する支援など)
- p その他 ()

【2】あなたの受けているサポートについてお尋ねします。

(1) あなたは、公的機関(行政・福祉や医療機関等)を利用していますか。

- a 継続的に利用している
- b 利用していたが中断した
- c 利用したい気持ちがあったが、利用できなかった/しなかった
- d 利用したことはない

(2) 上記(1)でb.c.dと答えた方にお尋ねします。その理由等を記載してください。

自由記述:

◆ここからの質問における「ひきこもりピアサポーター」「ひきこもりピアサポート活動」とは

「ひきこもりピアサポーター」とは、同じような経験を持つ人（ピア）が、同じような経験で悩み、生きづらさを抱えている人と共に生き、思いを分かち合い、寄り添う人、と考えています。

「ひきこもりピアサポート活動」とは、ひきこもり経験者同士、家族同士、またひきこもり経験者と家族の間で 経験を分かち合うグループ活動などご本人、ご家族による活動を想定しています。

【4】ひきこもりピアサポート活動についてお尋ねします。

(1) あなたの地域の身近にひきこもりピアサポート活動がありますか。

a ある b ない c 分からない

→「a ある」と回答した方へ

それはどのような活動ですか。複数ある場合も すべて書いてください。

() ()
() ()

(2) あなたは、ひきこもりピアサポート活動に参加したことがありますか。

a ある b ない

(3) 前ページ(2)で「a.ある」と回答した方へ

それはどのような活動ですか。複数ある場合も すべて書いてください。

() ()
() ()

(4) 前ページ(2)で「b. ない」と回答した方へ

その理由を教えてください。複数回答可。

a 時間がない b 体調が悪い c イメージと違っていた
 d これからしよう（新規、再開）と思っている
 e 活動する機会がない/なかった f 活動したくない、関心がない
 g 生活がなりたたない（経済的余裕がない）
 h その他 ()

(5) あなたご自身は、ひきこもりピアサポーター養成研修を受講したことがありますか。

a ある → ()
 b ない → (理由)

【5】あなたがひきこもりピアサポート活動を望むかどうかをお聞きます。

(1) あなたは、ひきこもりピアサポート活動を望みますか。それぞれ理由も教えてください。

a はい ()
 b いいえ ()
 c わからない ()

(2) (1)で「 a はい」と答えた方におたずねします。

ひきこもりピアサポート活動として、あなたが望むものについてお尋ねします。当てはまるところに○をつけてください。

	とても望む	少し望む	あまり望まない	望まない
1. 相談活動（来所面談や電話相談、訪問など）				
2. 同行（買い物、海や山、公共機関等）				
3. 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）での傾聴・対話・話し相手（他愛もない話や趣味の話など含む）				
4. 行政・民間支援団体との協働				
5. 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）の運営や協力				
6. ひきこもり経験の発表やイベントで話すなど				
7. その他（あれば記入してください）				

→ひきこもりピアサポート活動をされていない方は、【6】【7】に飛んで お答えください。

一ここからの(1)~(4)は、

現在、過去にひきこもりピアサポート活動をしている(いた)方にお尋ねします—

(1) どんな活動をしていますか(していましたか)。該当する欄にシ点をつけてください。複数選択可。

a 相談活動（来所面談や電話相談、訪問など）
 b 同行（買い物、海や山、公共機関等）
 c 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）での傾聴・対話・話し相手
 d 行政・民間支援団体との協働
 e 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）の運営や協力
 f ひきこもり経験の発表やイベントで話すなど
 g その他 ()

(2) ひきこもりピアサポーターとしての処遇・立場をお尋ねします。

1) 活動は、 a 無償 b 有償 → () 円/回) () 円/回) () 円/回) () 円/回)

2) 立場は何ですか。

- a 家族会、当事者会を含む民間団体からの依頼、役割分担
 b 行政からの委託・委嘱
 c a、b 両方
 d その他 ()

【3】 ひきこもりピアサポーター活動をしたいきっかけは、いつ頃どんなことでしたか。

自由記述

【4】 ひきこもりピアサポーター活動をしているなかでよかったことを教えてください。

自由記述

—— ↓ ここからは、再び全員の方の回答をお願いします。 ——

【6】 ひきこもりピアサポーター活動を充実・継続していくためのご意見を記載してください。必要性、条件整備、要望など

自由記述

【7】 「ひきこもり」に関して、私ども「KHJ 全国ひきこもり家族会連合会」、あるいは行政・社会・世間などに意見や要望などがありましたら記載してください。

自由記述

継続・追加調査へのご協力をお願い

「ひきこもり」に関する調査は、少しずつ自治体などでもとりくまれています。その後の状況について考察するというような調査は、行われていません。どういった支援が、本人や家族の安心につながるのかを、継続的に調査させていただきます。今後の当会の運営や支援の要望に活かしていきたいと考えています。

まだひきこもりピアサポーター活動についての実態や課題についてのご意見など、もう少し詳しく伝えたいという方はご協力いただけますと幸いです。趣旨をご理解の上、ご協力いただけますと幸いです。

なお、継続・追加調査は任意です。ご協力いただける方のみ、以下に記載してください。

1. お名前 ()
2. 追加の調査資料の郵送先 (〒)
3. 問い合わせをしてもよい連絡先
電話 ()
メール ()

調査は以上で終了です。記入忘れがないか、もう一度ご確認ください。
ご協力ありがとうございます。

ご家族用

2025年度 KHJひきこもり実態調査 ご協力をお願い



インターネット回答
は、こちらから

本調査は、「令和7年度内閣府 孤独・孤立対策担い手育成事業」の交付金を受けて実施する「KHJピアサポート事業」の一環として実施するものです。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会が、20年以上にわたって実施してきたひきこもり実態調査は、

- ① 全国のみなさまの協力
 - ② 全国各地で、ひきこもり支援施策策定の根拠
 - ③ 2004年以來継続してきたことで、ひきこもりの実態についての信頼性などが得られています。また実態調査はKHJ組織内外において、行政や研究者も含め、ひきこもり問題・施策を考える際に活用されるなど、広く社会的な財産になってきています。
- みなさまのご協力をお願いいたします。

◆本調査の主な目的について

おもに次の2点です

- 1つは、現在及び過去のひきこもりの状態から、どのような支援、サポートが必要と考えるかをお聞きし、今後の支援策などについてまとめ、行政や社会に要望していきます。
- 2つは、ひきこもりピアサポート活動の実態は、地域によってその有無を含め様々です。今年度の調査では、ひきこもりピアサポート活動について、①実態を明らかにし、②ひきこもりピアサポート活動を創り継続・充実するために何か必要かを明らかにしていきます。

◆調査対象

ひきこもりの本人（過去に経験した人、断続している人など含む）及びその家族（親、きょうだい、おじおば等）としています。

調査用紙は「本人用」「家族用」別々にご用意しています。

◆ひきこもり状態とは

この調査では、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、生きづらさを抱え、概ね自宅にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）のことを言います。

*厚労省の説明では、以前「6か月以上」という期間が示されていましたが、厚労省は今年2025年1月発行の「ひきこもり支援ハンドブック」では、期間は問わないとしています。

◆本調査についてのお問い合わせ

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
担当理事（事務局長）小林 080-3277-2002 メール kobayasi@khj-h.com
本部代表メール：info@khj-h.com

家族用調査用紙

【0-1】 あなたが住んでいる都道府県をお答え下さい
_____都・道・府・県 その他 (_____)

【0-2】 あなたはKHJ全国ひきこもり家族会連合会の支部家族会に参加していますか。
該当する口に、 し点をつけてください。
 a はい b いいえ
もしよろしかったら参加支部名をお書きください→【 _____ 】

【0-3】 あなたの年齢をお答えください。(_____ 歳)

【0-4】 ご本人からみたらあなたの立場はなんですか。

- a 母親 b 父親 c きょうだい d 祖父母
- e おじおば f その他 (_____)

【0-5】 ご本人との同居の有無をお答えください。

- a 同居 b 別居・別棟 c その他 (_____)

【1】 ひきこもりご本人の状態についてお尋ねします。

(1) ご本人は現在、ひきこもり状態ですか。

- a はい
- b いいえ (過去にひきこもり状態にあった)
- c 過去も現在もひきこもりの経験はない
→ cと答えた方は、ここで調査は終了です。有難うございました。

(2) ひきこもり状態にある(あった)人は何人いますか。

- a 1人 b 2人 c 3人

*2人以上いると回答された方は、お一人一部ずつ質問用紙にお答えください。

(3) ご本人の年齢をお答えください (_____) 歳

(4) ご本人の性別をお答えください。

- a 男性 b 女性 c 答えたくない

(5) ご本人のひきこもり期間についてお尋ねします。

(例) 19才から1年6か月間と、24才から5年3か月間ひきこもっている場合
1回目：(19) 才から、(1) 年 (6) か月
2回目：(24) 才から、(5) 年 (3) か月

1回目：(_____) 才から、(_____) 年 (_____) か月
2回目：(_____) 才から、(_____) 年 (_____) か月
3回目：(_____) 才から、(_____) 年 (_____) か月

◆ここからの質問における「ひきこもりピアサポーター」「ひきこもりピアサポーター活動」とは

「ひきこもりピアサポーター」とは、同じような経験を持つ人（ピア）が、同じような経験で悩み、生きづらさを抱えている人と共に生き、思いを分かち合い、寄り添う人、と考えています。

「ひきこもりピアサポーター活動」とは、ひきこもり経験者同士、家族同士、またひきこもり経験者と家族の間で 経験を分かち合うグループ活動などご本人、ご家族による活動を想定しています。

【4】ひきこもりピアサポーター活動についてお尋ねします。

(1) あなたの地域の身近にひきこもりピアサポーター活動がありますか。

a ある b ない c 分からない

→「a ある」と回答した方へ

それはどのような活動ですか。複数ある場合も すべて書いてください。

()
()

(2) あなたは、ひきこもりピアサポーター活動に参加したことがありますか。

a ある b ない

(3) (2)で「a ある」と回答した方へ

それはどのような活動ですか。複数ある場合も すべて書いてください。

()
()

(4) 上記(2)で「b. ない」と回答した方へ その理由を教えてください。複数回答可。

- a 時間がない
- b 体調が悪い
- c イメージと違っていた
- d これからしよう（新規、再開）と思っている
- e 活動する機会がない/なかった
- f 活動したくない、関心がない
- g 生活がなりたない（経済的余裕がない）
- h その他 ()

(5) あなたご自身は、ひきこもりピアサポーター養成研修を受講したことがありますか。

a ある → ()
 b ない → (理由)

【5】あなたがひきこもりピアサポーター活動を望むかどうかをお聞きします。

(1) あなたは、ひきこもりピアサポーター活動を望みますか。それぞれ理由も教えてください。

- a はい ()
- b いいえ ()
- c わからない ()

(2) (1)で「a はい」と答えただ方におたずねします。

ひきこもりピアサポーター活動として、あなたが望むものについてお尋ねします。当てはまるところに○をつけてください。

	とても望む	少し望む	あまり望まない	望まない
1. 相談活動（来所面談や電話相談、訪問など）				
2. 同行（買い物、海や山、公共機関等）				
3. 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）での傾聴・対話・話し相手（他愛もない話や趣味の話など含む）				
4. 行政・民間支援団体との協働				
5. 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）の運営や協力				
6. ひきこもり経験の発表やイベントで話すなど				
7. その他（あれば記入してください）				

→ひきこもりピアサポーター活動をされていない方は、【6】【7】に飛んで お答えください。

一ここからの(1)~(4)は、

現在、過去にひきこもりピアサポーター活動をしている(いた)方にお尋ねします→

(1) どんな活動をしていますか(していましたか)。該当する欄にし点をつけてください。複数選択可。

- a 相談活動（来所面談や電話相談、訪問など）
- b 同行（買い物、海や山、公共機関等）
- c 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）での傾聴・対話・話し相手
- d 行政・民間支援団体との協働
- e 当事者会や居場所（本人・経験者、家族）の運営や協力
- f 家族として、経験の発表やイベントで話すなど
- g その他 ()

あとがき

本年度の「KHJ ひきこもり実態調査」のご報告をみなさまにお届けします。

今回の調査で得られた回答には、多くの自由記述が寄せられ、家族、本人の心情が綴られていました。その声こそが、KHJ の活動の根幹となるものだと受け止めています。

こうして声をあげられるようになるまで、いったいどれだけの時間を孤独に耐えてきたでしょう。

ようやくあげた声が、制度の狭間に陥って受け止める資源もない中で、どれだけ空虚に響いてきたでしょう。

そうして、本人・家族は、孤独・孤立の深い闇に落ちていくしかないのでしょうか。

そして、いまだ、声をあげられず、孤立している多くの本人・家族の叫びは、闇すらも自らだけで抱えるしかないのでしょうか。

家族会は、わたしにとって、そんな孤独な闇から這い上がるきっかけになりました。

本調査では、「ひきこもり」の実態の基本調査に加えて、「ピアサポート活動」をテーマとして、みなさんに問いかけてみました。そこで得られた回答からは、参加した家族会での「つながり」という希望が、「生きることを諦めるしかなかった」本人・家族にとって、生きていく意思を取り戻す光でもあることが、読みとれます。

家族会そのものが、身近にあるピアサポート活動であり、それを通して一人ひとりが生きる力を得、共に手をつないで立ち上がっていることが記されていました。

苦しい経験もあります。つらい経験もあります。そんな孤独だった経験を共有し、互いの存在を認め合うことで、自分たちの経験こそが財産であることを知ったわたしたちは、そこに「光」を見たのです。そうやって新しい希望をつくりだして「生き抜いている」わたしたちこそが、ピアサポートの真髄を体現しているのです。

この調査を基にして、広く社会に向けて、「ひきこもり」の実態と、確かにここで生きているわたしたちの願いを、発信していきたいと存じます。

みなさまも、様々な形で、本調査をお役立ていただければ幸いです。

末筆となりますが、調査にご協力いただきましたみなさまに、厚く御礼申し上げます。

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
共同代表 日花 睦子(大阪虹の会)

ピアサポート事業・検討委員会
委員・事務局一覧（五十音順：敬称略）

委員名	所 属 ※令和8年3月時点
相川 章子	公立大学法人埼玉県立大学 保健医療福祉学部 社会福祉子ども学科 教授
池上 正樹	一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 共同代表 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー ジャーナリスト
岩田 光宏	大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 准教授 こころの健康えとせとら 公認心理師・臨床心理士
上田 理香	一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク 共同代表 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー
大橋 伸和	特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 「居場所よりどころ」ピアサポーター 「さっぽろひかり福祉会相談室あさかげ」ピアサポーター
島崎 健一郎	高知県ひきこもりピアサポートセンター ピアサポーター
野中 俊介	武蔵野大学 人間科学部 人間科学科 准教授
日花 睦子 (※座長)	KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部共同代表（理事長） NPO 法人 大阪虹の会 支部長
事務局（五十音順）	
大竹 信子	KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局次長 KHJ 横浜ばらの会 会長
唐津 紗綾子	KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局スタッフ
小林 幸弘	KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局長 KHJ 鹿行地区家族会 支部長
深谷 守貞	KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局スタッフ ソーシャルワーカー

本事業の抄録・報告書は、KHJ ホームページからも
閲覧やダウンロードが可能です。

(<http://www.khi-h.com> 右記のQRコード参照)



(内閣府 孤独・孤立対策推進室)
令和7年度 孤独・孤立対策担い手育成支援事業交付金
『社会的孤立を防ぐひきこもりピアサポート活動継続のための
ピアサポーター養成研修会の開催と活動体制づくりの強化事業』
「ひきこもりのピアサポート活動に関する調査報告書」

令和8年(2026年)3月発行

<本調査報告書の問い合わせ先>
特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨 3-16-12-301

電話：03-5944-5250 FAX：03-5944-5290

E-mail：info@khj-h.com

ホームページ：<http://www.khj-h.com>